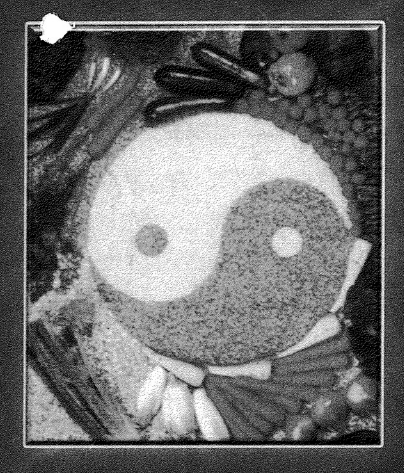
الطبعة الاصلية
منقحة و مزيدة

غذاؤنا طريقنا للصحة أو المرض

الماكروبيوتك



النظام الغذائي الياباني لعلاج الكثير من الامراض

إعداد
خالد عبد اللطيف التركي

تقديم
د. مريم نور

دار الكتاب الحديث

الماكروبيوتك

بسم الله الرحمن الرحيم

غذاؤنا طريقنا للصحة أو المرض

الماكروبيوتك

النظام الغذائي الياباني لعلاج الكثير من الأمراض

جمع وإعداد المهندس

خالد عبد اللطيف محمد التركي

تقديم

الدكتورة مريم نور

مؤسسة دار الكتاب الحديث

بيروت ـ لبنان

هاتف : ٠١/٥٥٥٢٤١ ـ ص.ب. ٦٢/٥٩/٢٤ المزرعة

الطبعة الثالثة
٢٠٠٢م - ١٤٢٣هـ

المحتويات

الصفحة

● ● ●



إِخوَتي القُرَّاء..

ما إن رأيت هذا الكتاب حتى أخذت القلم، وفتحت قلبي معكم لأشكر، ولأعتذر منكم جميعاً. . فأنا لا أعرف اللُّغة العربية كما يجب، ولكني أحبها وأعشقها كما القلب يعشق ويحب. . أنا أجهل أصولها وفورعها وشدَّاتها وفواصلها وصرفها ونحوها. . ولكنها تشدني إليكم ولا فواصل بيننا. . وطالما طلبت من دور النشر العربية أن يطبعوا لي كتاباً، ولكن الدُّور تلف وتدور وتمحو وتصرف وتمسح ولا تسمح بنشر أكثر الكلمات، لأنها تراعي ظروف الممنوع والمسموح. . وهَمُّها هو مردود الدولارات، لذلك قررت أن لا أكتب إلاَّ بصوتي على الشاشات التي تحترم الحريات. . أو في بعض المنشورات كهذه المعلومات. . وأطلب منكم جميعاً أن تقرؤوا كل ما هو مفيد للصحة وللصحوة. . وأن تستخدم كل التكنولوجيا لما فيه الخير والسلام. . وأكثر دُعاةُ العِلم جهلاء. . العلم يُعمي والجهالة تُعمي وكلاهما بلاء. . العلم الذي لا يخدم السلم هو شر وبلاء. .

لنصغي إلى العلماء الحكماء وإلى الأولياء وأصحاب الضمائر الحيَّة. . المنشورات موجودة وأهمهافي كتاب الله وشريعته والحديث الشريف. لقد رأيت الإسلام في الغرب وأتعجب دائماً لماذا لا نعيشه. . يحدثنا عن الصحة وعن آداب المائدة وعن قوة

الأنثى والذكر في كل شيء وخلط الطعام وأهمية الجوع وعدم التبذير. . كل ما نريده للصحة موجود ولكن الإنسان وحده الغائب عن الحقيقة. . وهذا الكتاب يذكرنا بالذكر وبالشكر وبنعمة الله وبالحقيقة «**لجسدك عليك حق**». . .

فيا إخوتي الأعزّاء. . نحن معاً لنساعد بعضنا البعض، ولنتذكر دائماً بأن العقل السليم في الجسم السليم، وأنَّ أُمنا الأرض فيها الداء والدواء. . وجسدنا هذا أمانة نُسأل عنها. . ونعلم بأن درهم وقاية خير من ألف قنطار علاج. . فنتأمل معاً بأن وحده الإنسان هو المَرض وهو المريض. . الطبيعة كلها سليمة، إلاًّ الحيوانات التي تأكل العلف المصنَّع والمركب. . لذا فقد «جُنَّت الأبقار ومرض البشر».

علينا جميعاً أن نستفيق من هذه الغفوة ونتعلم أهمية دور هذا الجسم. . هو السكن وهو بيت النور وهو بيت لحم. . لنتعرف معاً إلى وظائف هذه الأعضاء ونقدم لها الغذاء اللازم كما أمرنا الله وكما عاشوا أجدادنا. . فنعود معاً إلى الصحة المطلوبة. . أمنا الأرض وعمتنا النخلة هما رمز للطاقة المعروفة بالأنثى والذكر ﴿ومن كل شيء خلقنا زوجين. . .﴾ آية. . إن الغذاء المتوازن المتكامل الشّامل موجود في كل أرض عربية وفي كل قلب أمٍّ حنونْ. . إن قلبك هو دليلك لما فيه كل العفو والعافية. .

أشكركم وأستودعكم الله الذي لا تضيع ودائعه

مريم نور

بيت النور ـ لبنان

mariamnour@hotmail.com

mariamnour@baitennour.com

مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

على الرغم من التقدم الحضاري والمادي الذي نعيشه هذه الأيام، فإننا لا نزال من ناحية الغذاء نواجه مشاكل جمةً، فكأنما هذا التقدم الحضاري والصحي المتمثل بالعديد من المستشفيات الحديثة، والمجهزة بأحدث الأجهزة يقابلُهُ تخلف معرفي من ناحية الغذاء والأمراض التي يسببها سوء اختيار الغذاء الصحي، وإن كان المفترض هو العكس. فعلى الرُّغم من توفر كل أنواع الطعام والشراب والقدرة المادية العالية للشراء، فبدل من أن تقدم لنا هذه المعطيات ارتفاعاً في مستوى الحياة، نلاحظ العكس فلقد كثرت لدينا الأمراض العضوية الناتج أغلبها عن سوء اختيار الطعام المناسب.

لقد اندفعنا لتلبية رغباتنا للطعام حتى التخمة، دون التدقيق بما يفيد وما يضر.

لو رجعنا للوراء إلى خمسين سنة واستذكرنا ما هي حالة آبائنا، وما هو طعامهم وما هي نوعية أمراضهم لاتضح لنا بأن أكلهم بسيط وطبيعي وطازج، وأما الأمراض فأغلب ما يعانون منه هو الأمراض التي تنتقل بالعدوى، أما الأمراض العضوية مثل السكر وضغط الدم والكوليسترول فلا وجود لها.

وها نحن اليوم نقضي على الأمراض التي تنقل العدوى بفضل التقدم الطبي، والخدمات الطبية العالية التي نتمتع بها ولكِنَّنا نواجه الأمراض العضوية وبشكل كبير.

فأصبح السكري وضغط الدم شيء عادي لدى من تخطى الخمسين، وأما الكوليسترول فهو أيضاً عادي لمن تخطى الأربعين بالطبع هذه الأمراض نتاج مباشر لعاداتنا الغذائية، ولما اعتدنا على تناوله. لذا يجب علينا التوقف وإعادة النظر بما نأكل ونشرب. لقد قامت الماكروبيوتك في بدايات القرن العشرين أي قبل (٨٠) عاماً في اليابان، عندما بدأ اليابانيون بالتوجه للعادات الغذائية الغربية الوافدة لهم في ذلك الوقت، بعد انفتاح اليابان الكبير على الغرب لِتواجه هذا التَّوجُّه، وتدعوا اليابانيين للعودة للغذاء الطبيعي - التقليدي الياباني على اعتبار أنه العلاج الأمثل لأمراض كثيرة عجز الطب الغربي عن علاجها في ذلك الوقت، ولقد نجحت نجاحاً كبير في ذلك.

ومنذ منتصف القرن العشرين انتشرت الماكروبيوتك في الولايات المتحدة الأمريكية حاملة نفس المبادىء، حول الغذاء الصحي بعد أن حملها رُوّادها من اليابان إلى الأرض الجديدة الولايات المتحدة.

وفي وطننا العربي أشد ما نكون محتاجين في وقتنا الحالي إلى إعادة نظر في نظامنا الغذائي، والاستفادة من تراثنا الغني، ومن تجارب الآخرين في العالم.



لذا حاولنا في هذا الكتاب تقديم شرح لمفهوم الماكروبيوتك كتجربة نشأت في اليابان، ونمت وترعرت في الغرب لا تصدي للأمراض عن طريق تغير نمط الغذاء، والرجوع إلى الطعام الطّبيعي.

خالد التركي



الطبُّ الطبيعي

هو عبارة عن مجموعة طرق علاج قديمة متوارثة لدى الشعوب، وأُخرى حديثة ابتكرها أشخاص على مر التاريخ.

ويندرج تحت مسمى الطب البديل كل طرق العلاج الغير تقليدية، وهنا نعني بالتقليدية طرق العلاج الحديثة أو الغربية. فالطب البديل يضم طرق العلاج الأخرى وهي كثيرة تربو على ستون طريقة. بعضها شامل وحقق نجاحات تذكر وليس له آثارٌ جانبية مثل الماكروبيوتك، وبعضها الآخر أقلُّ أَهمِّيةً وانتشارها محدود نسبياً. إنَّ أغلب هذه الطرق لا تحقق علاجاً متكاملاً لكل ما يواجه الإِنسان من أمراض. وإنَّ لكل طريقة شهرة ونجاحات بعلاج أمراض معينة. أولاً أود الإِشارة على أهم فروع الطب البديل، وهي:

١ ـ الماكروبيوتك والعلاج بالغذاء.

٢ ـ الأعشاب.

٣ ـ الطب المثلي.

٤ ـ الطب الصيني التَّقليدي.

٥ ـ الإِيورڤيدا.

٦ ـ طب الانعكاسية.



٧ ـ المسج.

٨ ـ العِلاج بالزُّهور.

٩ ـ اليوغا.

١٠ ـ العلاج بالألوان.

وتطول القائمة ولا مجال لذكرها هنا.

إنَّ الطرق الخمسة الأولى هي الأكثر انتشاراً وتمثل الجزء الأكبر من الطب البديل. لذا من الأفضل إعطاء فكرة سريعة عن طب الأعشاب، والطب المثلي، والطب الصيني التقليدي وطب الإيورڤيدا الهندي، قبل البَدء بموضوعنا الرئيسي وهو الماكروبيوتك.

طبُّ الأعشاب

طب الأعشاب معروف ولا يحتاج إلى شرح فَلَدى كل شعب من شعوب الأرض معرفة متوارثة قديمة عن بعض الأعشاب وخواصها المفيدة في علاج الأمراض، ولقد اهتمت بعض الشعوب بتراثها الطبي، وحافظت عليه مسجلاً في موسوعات كما هو الحال في الصين، فالمعروف إلى الآن بأن الصين لا زالت تستخدم أعشابها التقليدية بنسبة كبيرة مقارنة مع استخدامها للأدوية الغربية فلديها الجامعات والمستشفيات المعتمدة على طب الأعشاب.

وأما في الولايات المتحدة فبدأ الاهتمام بالأعشاب بصورة فردية، ومن جمعيات متكونة من أفراد لديها اهتمامات بالأعشاب

وهناك أيضاً الكثير من المراكز المتخصصة والتي بدأت ليس بدراسة ما في الأرض الأمريكية من أعشاب، بل امتد اهتمامها إلى ما لدى الشعوب الأخرى منتراث طبي. وعلى أثر ذلك قامت شركات بتنظيم تجارةِ الأعشاب بصورة حديثة، فمثلاً بدأت بتعليب الأعشاب في كبسولات وعلب موضح عليها الجرعات الواجب عدم تجاوزها والمحاذير من هذه الأعشاب، وكذلك مولت هذه الشركات الكثير من الأبحاث المتعلقة بالأعشاب.

وفي أوروبا من أكثر الدول اهتماماً بالأعشاب هي ألمانيا حيث الكثير من مراكز البحث التي تقوم بدراسة منهجية علمية حسب الطرق الحديثة، لمعرفة خواص وفاعلية هذه الأعشاب.

الطب المثلي (Homeopathy)

يعتبر هذا الطب من أكثر أنواع الطب البديل تحدياً للطب الحديث، حيث أنه أحرز نجاحات كثيرة ومن أهم ميزاته أنه ليس له آثار جانبية.

نشأ هذا الطب على يد الدكتور صموئيل هاهنمان الألماني (١٧٥٥ ـ ١٨٤٣) أي قبل حوالي مائتا سنة. والذي درس الطب في إحدى جامعات ڤيينا. وخلال عمله كطبيب لم يكن راضياً عن ما يقوم به، فاتجه للترجمة الطبية وفي إحدى المرّات لاحظ خلال ترجمته موضوع عن شجرة الكينا وخواص لحاها في تخفيف حُمّى الملاريا نظراً لمرارة طعمها ولذاعته، لم يقتنع هاهنمان بما هو

مكتوب وقررَ أن يجرب اللِّحاء على نفسه، وبعد عدة تجارب لاحظ ظهور أعراض مشابهة لأعراض الملاريا. وتساءل هل هذه صدفة أم أنَّها ظاهرة، وبعد عدة تجارب على مواد مختلفة تأكد أنها ظاهرة وخاصية لهذه المواد، ومن هنا بدء بتطبيق ما توصل إليه على مرضاه بمطابقة أعراض الأمراض مع ما تنتجه أدويته من أعراض مشابهة في الإنسان المعافى وكانت المفاجأة شفاء أغلب مرضاه ومن هنا ولدت الهيموبائي.

إن المبدأ الذي استند عليه الدكتور هاهنمان هو طالما أن خواص بعض المواد تسبب أعراضاً معينة وتكون في نفس الوقت شافية لها في ظروف أخرى، أو بمعنى آخر كما نقول بالعربية «داوني بالتي كانت هي الداء».

وهناك الكثير من الأمثلة ومن أبسطها أن تقطيع البصل يسبب احمرار وتدميع العينين، وعليه وحسب مبدأ الدكتور هاهنمان فلا بد أن يكون في البصل علاج للزكام، ومثال آخر فكما هو معروف أن القهوة مادة منبهة فإنه يمكن استخراج دواء للأرق وعدم النوم من القهوة. ولكن السر في طريقة هذا الدكتور العبقري هي طريقة تحضير الأدوية وجعلها معدومة الآثار الجانبية. إنَّ طريقة تحضير الأدوية تعتمد على تخفيف المحلول الدوائي بالماء لعشرات أو مئات المرات ويتخللها عملية رَجِّ المحلوَل. لدرجة أنه لا يتبقى أثر للمادة الدوائية في المحلول ولقد اتضح من التجارب أن فعالية الدواء تزداد مع تخفيف المحلول بصورة طردية.

كتب في حياته شرحاً وافياً لأكثر من ٢٠٠ وصفة صيدلانية

بعد تجارب سريرية كان يجريها وسمى طريقة إجراء التجارب بالبرهنة أو التَّثبت، ولقد طور أطباء جاؤوا بعده هذا النوع من الطب البديل لدرجة أنه يوجد الآن مستشفيات متخصصة به ومن الجدير بالإشارة أن العائلة الملكية البريطانية تستخدم هذا الطب وأن أمير ويلز شارلز من أكبر الداعين له. وتقدر الوصفات الطبية في الوقت الحالي في حدود الثلاثة آلاف وصفة بعد أن كانت ٢٠٠ على حيات هاهنمان.

من الأحداث التي سارعت في انتشار الهيموباثي في أوروبا في القرن التاسع عشر، أنه في عام ١٨٣١ انتشر وباء الكوليرا في وسط أوروبا فنجحت جهود الدكتور هاهنمان في معالجة المرض وتقليل الوفيات منه، وكان هناك طبيب إنكليزي اسمه فريدريك كوين أُصيب بالكوليرا وتعالج منها وشفي بأدوية الهيموباثي فتحمس لها لدرجة أنه أنشأ أول مستشفى للهيموباثي، في بريطانيا عام ١٨٤٩ ، وعندما انتشر وباء الكوليرا مرة أخرى في بريطانيا عام ١٨٥٤ حَقَّقَ المستشفى نجاحات عززت مكانته الهيموباثي لدرجة أن ممثل الحكومة البريطانية للتحقق من نتائج المستشفى كتب في تقريره (إن أُصبتُ بالكوليرا فلا أتمنى أكثر من أن أسقط في يدي طبيب هوميوباثي).

عندما تُراجع طبيب الهوميوباثي شاكياً من مرض معين فإنهُ يبذل من وقته الكثير قبل وصف الدَّواء حيث يبدأ بطرح أسئلة كثيرة قد يستغرب منها من لا يعرف شيئاً عن الهيموباثي، يبدأ الطبيب أسئلته بـ:

١ ـ **الأسئلة الشخصية مثل:**

- حالات اللجوء للبكاء.
- العواطف نحو الآخرين.
- سرعة الغضب والإثارة.
- الغيرة والشك.
- التخوف من أفكار الآخرين.
- القلق نحو الصحة.

٢ ـ **الغذاء:**

- تناول الطعام حار أو بارد.
- حب البيض.
- حب البقوليات.
- حب الأغذية الغنية بالدهون.
- حب الأغذية السكرية أو الأغذية المالحة.

٣ ـ **الخوف:**

- الخوف من المرتفعات.
- الخوف من الأماكن المزدحمة والضيقة.
- لخوف من الوحدة.
- الخوف من الأمراض الخبيثة.

٤ ـ **صفات عامة:**

الشعور بالضيق من الأماكن الحارة.

- سخونة القدمين أثناء النوم.
- تعرق الرأس أثناء النوم.

وأسأله أخرى كثيرة يحاول الطبيب من خلال هذه المعلومات بعد تحليلها معرفة السبب الحقيقي للمرض أو الجذور التي يختبىء ورائهاالمرض.

لذا فإنَّ لكل مريض علاج ودواء معين وإن تشابهت الأعراض مع مريض آخر فليس هناك دواء محدد لكل مرض دون النظر لخصوصية المريض.

إن الهيموباثي شأنها شأن طرق العلاج في الطب البديل تعالج الإنسان روحاً وجسداً، وتركز في العلاج على التكامل بين أعضاء الجسم.

ومن الحقائق التالية يُمكِنُنا أن نتصور مدى شعبية هذا الطب مثلاً:

٣٠٪ من الفرنسيين يستعملوا الهيموباثي بصورة دورية.

١٠٠٪ من جامعات فرنسا تدرس الهيموباثي.

٤٥٪ من الأطباء العامين في بريطانيا يحوِّلوا مراجعيهم إلى أخصائي الهيموباثي.

حسب إحصائيات هيئة الغذاء والدواء الأمريكية فإن أدوية الهيموباثي زادت مبيعاتها في الولايات المتحدة ١٠٠٠٪ (ألف بالمئة) في السنوات الأخيرة.

في الهند ما يقارب ١٠٠ ألف طبيب هيموباثي، وأكثر من مئة كلية مدة الدراسة فيها خمس وأربع سنوات تدرس الهيموباثي. في عام ١٩٨٧ أسست الحكومة الهندية مركز أبحاث لعلاج الإدمان

وكانت النتائج مشجعة لدرجة أن الحكومة الهندية أمرت بالتوسع في إنشاء مراكز علاج الإدمان بالهيموباثي في الولايات الهندية الأخرى.

أن هذه الطريقة حققت نجاحات وعالجت بعض الأمراض التي عجز عنها الطب الحديث. ولهذه الطريقة معاهد ومستشفيات في أوروبا ،أمريكا، وتعتبر ذات شعبية كبيرة في الهند والباكستان حيث تدرس في جامعاتها.

الطب الصيني التقليدي

يعتبر هذا النوع الأكثر تكاملاً وشمولية وذلك لما اتَّسم به الصينيون منذ القدم بتدوين طرق التداوي والعلاج في كتب محفوظة إلى يومنا هذا. . لذا فإن الطب الصيني يعتبر من أغنى مصادر الطب البديل. . وتمتد علاجاته من الغذاء إلى الأعشاب إلى العلاج بالتمارين والتأمل. . إنه حقاً نتاج حضارة عريقة.

طب الإيورڤيدا

الإيورڤيدا عبارة عن نظام علاجي متكامل، يعود جذوره إلى خمسة آلاف سنة مضت، حيث نشأ في الهند. . ولا زالت جذوره قوية هناك إلى يومنا هذا. . حيث يدرس في أكثر من ١٠٨ كلية، ويمنح شهادة بعد دراسة مدتها خمسة سنوات. . وتتواجد في وقتنا الحالي عياداته في أغلب دول العالم.

تتكون كلمة الإيورڤيدا من مقطعين وهما (الإيو) ومعناها الحياة و (ڤيدا) ومعناها الحكمة. . وعليه يكون معنى الإيورڤيدا

حكمة الحياة.. ويعتقد أن الإيورڤيدا من أقدم الأنظمة الطبية التي عرفها الإنسان في الحضارات الإنسانية القديمة.. وترجع هذه الدراسات التاريخية بأن الإيورڤيدا قد انتقل إلى الحضارات الأخرى مثل الصينية واليونانية حيث أخذت هذه الحضارات المبادىء الأساسية للطب من الإيورڤيدا وطورتها وأمتها مع عمقها الحضاري. ويقدم من خلاله إرشادات تؤدي بمن يتبعها من الأصحاء بأن يحافظوا على صحتهم.. والمرضى بأن تساعد في شفائهم.

ويقوم علم الإيورڤيدا على أن كل ما في العالم يتكون من خمسة عناصر مختلفة، وهذه العناصر تتوحد في جسم الإنسان وتتحول إلى ثلاث مكونات أو طاقات، وتسمى دوشاً والطاقات ثلاث هي:

فاتا: هي المسؤولة عن التحكم بالأعصاب والحركة والدورة الدَّموية.

بيتا: تتحكم ببنية الجسم وعملية هضم الغذاء وتمثيله.. وكذلك مسؤولة عن التحكم في الأنزيمات في الجسم.

كافا: تتحكم ببنية العظمية والعضلات والدهون في الجسم أي كل ما يتحكم بالبدانة والضخامة.

في الحالات المثالية تكون هذه الطاقات في حالة توازن في الجسم. ولكن في الواقع إن ما يحدث هو أن واحد أو اثنين منهما يطغى على الباقي. وتكون صفات الشخص ميالة لصفات أحد هذه الطاقات.. ومن هذه النقطة يبدأ الإيورڤيدا نقطة

العلاج حيث أولاً يحدد ميول الشخص ومعرفة صفاته وتحديد بنيته وبعدها يتم علاجه.. لذا، فإن العلاج أو الغذاء المفيد لشخص ما قد لا يكون مُفيداً لشخص آخر، وإن كانوا جميعاً لديهم نفس المرض.

نورد هنا بعض الصفات التي تتصف بها كل بنية:

الصفات	فاتا	بيتا	كافا
بنية الجسم	نحيف	متوسط	سمين
طبيعة الشعر	جاف ولماع	عادي	كثيف
لون الشعر	متوسط	يميل للذهبي	أسود ناصع
نوع الجلد	جاف	حساس	دهني
الحيوية	متقلبة على شكل موجات	يتحكم بالحيوية	منتظمة
الجوع وشهية الطعام	يشعر بالجوع الشديد	منتظم في تناوله	لا يشعر بالجوع الشديد
يحب الطعام	الدافيء والدهني	البارد	الدافيء والجاف
النوم	متقطع وخفيف	متوسط وسريع النوم	بطيء النوم وثقيل
حساس لـ	الإزعاج بالصوت	الإضاءة الناصعة	الروائح القوية
ردة فعله على الإجهاد والضغوط/	القلق والخوف	الغضب	غالباً الهدوء
العلاقات الإنسانية	سهل في عمل الصداقات مع أشخاص مختلفين	يختار الأصدقاء حسب قيمهم ومراكزهم الإجماعية	بطيء ودقيق في اختيار الأصدقاء ويبقى معهم إلى الأبد
بعض الأمراض	غالباً يصاب في مغص في البطن	القرحة	ارتفاع الكوليسترول
الحالة النفسية	إنسان قلق	لا يرضى بأقل من الكمال	يسوف في الأمور

طرق العلاج بالإيورڤيدا:

تستخدم الإيورڤيدا وسائل متنوعة في العلاج، وهي:

بواسطة الغذاء: بعد معرفة صنف الشخص فاتا أو بيتا أو كافا، وبعد معرفة بعض التفاصيل الأخرى يحدد عند ذلك الغذاء المناسب.

التمارين الرياضية: استخدام تمارين اليوجا في العلاج.

التأمل: حيث يعتبر ضروري لنقاء الروح وتصفيتها من الشوائب لتساعد في علاج الجسد.

الأعشاب: هناك أعشاب كثيرة يتم وصفها بالإيورڤيدا.

المساج: يتم المساج والتدليك باستعمال زيوت الأعشاب لعلاج أعضاء الجسم الداخلية ويعتبر هذا من الأجزاء الرئيسية في نظام الإيورڤيدا.

الشمس: التعرف للشمس وضمن ضوابط معينة يساعد في تنشيط الدورة الدموية وتقوية العظام.

التنفس: تمارين التنفس واختيار نوع التمارين حسب صنف الشخص.

الأمراض التي تعالجها الإيورڤيدا:

نشطت الدراسات العلمية والاختيارات والتجارب الحديثة في الغرب للتأكد من فعالية نظام الإيورڤيدا في علاج الأمراض.. سنذكر بعض من الأمراض التي أثبتت التجارب فعالية الإيورڤيدا (وهذا لا يعني عدم فعاليتها في علاج باقي الأمراض).

١ ـ الحساسية بأنواعها.

٢ ـ إلتهاب الكبد.

٣ ـ الربو.

٤ ـ السكري.

٥ ـ الأرق.

٦ ـ القلق.

٧ ـ إلتهاب المفاصل.

٨ ـ أعراض الإجهاد المزمن.

٩ ـ الاعتلال العصبي.

١٠ ـ أمراض الجهاز الهضمي.

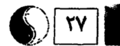
١١ ـ ارتفاع ضغط الدم.

١٢ ـ الكآبة.

١٣ ـ القرحة.

١٤ ـ الأكزما والصداع النصفي.

● ● ●



ما هو الماكروبيوتك

الماكروبيوتك هو نظام غذائي موغل بالقدم، يستمد نظرياته من التراث الصيني القديم، وطوَّرَه ونشرَه الياباني جورج أوساوا منذ ما يقرب من سبعين عاماً مضت في اليابان أولاً، ومن ثم في الغرب.

يعتمد نظام الماكروبيوتك الغذائي على تحديد الأغذية التي يرى أنها مفيدة للإنسان، ويبعد الأغذية التي يرى أنها ضارة وتسبب الأمراض للإنسان حسب التراث الصيني القديم. يدعوا أنصار الماكروبيوتك الأشخاص الأصحاء والمرضى على السواء لاتباع هذا النظام للحصول على الحيوية والنشاط الدائم للأصحاء والشفاء للأشخاص المرضى.

لقد اشتهر هذا النظام في الولايات المتحدة الأمريكية لنجاحه في علاج كثير من الأشخاص من أمراض العصر المستعصية، مثل السرطان والسيدا وأمراض القلب المستعصية.

نظام الماكروبيوتك الغذائي يتكون جزؤه الأساسي من الحبوب والغلال ويكمله الخضار والبقوليات وقليل من السمك وثمار البحر والفواكه المحلية. ولا يحبذ الماكروبيوتك تناول اللحوم الأخرى إلاَّ في الحالات النادرة.. ويعتبرها سبب لكثير من الأمراض، وأيضاً يعتبر السكر عدو الإنسان الأول.

وبصورة عامة يعتبر الماكروبيوتك نظام غذائي بسيط يدعو للرجوع إلى الطبيعة والابتعاد عن الأطعمة المحضرة والمصنعة. وعلى الإنسان أن يأكل من بيئته حسب المواسم والحالة الصحية.. فابن الأسكيمو يعيش على السمك، بينما ابن الصحراء يعيش على الغلال والبقوليات والخضار والتمر وقليل من المواد الحيوانية الطبيعية والحلال[١].

عندما فجّرت أميركا القنبلة الذرية على نكازاكي لم يمت واحد في قرية هذا الطبيب، ولم يصب أحد بأذى ولم تتزعزع البيوت.. فقد وصفها البعض بأنها معجزة من الله عز وجل.. ولكن الطبيب قال نحن نعتمد على نظام حياة تتناغم مع الطبيعة.. فأجسادنا قائمة على المواد المتناسبة مع الأرض والسماء أي (ين يانغ).. وما يسمى بالأكل المتوازن بالأنثى والذكر، وبما أن القنبلة الذرية مواد أنثى ونحن مشبعين بالطاقة الذكر فقد دافعنا عن أنفسنا بسلاح صحتنا.. وتساقطت علينا الذرات واتجهنا إلى الملح وإلى شوربة الميسو، وبذلك رفضت أجسامنا السموم المتساقطة علينا.. فلم يصب أحد منا بأذى.. وعندئذ أتوا العلماء من كل العالم ليشهدوا على هذه الحقيقة لهذا العالم.. وما هي إلاً كما ذكرها لنا الله في كتابه: ﴿ومن كل شيء خلقنا زوجين﴾ هذا هو نظام الكون في الصحة وفي الحياة..

● ● ●

(١) المقصود بالحلال هنا: أي المذبوح ذبحاً شرعياً.

نشأة الماكروبيوتك

تعود الجذور الأولى للماكروبيوتك للصينيين القدماء عندما لاحظوا أن الغذاء ليس فقط ليبقى الإنسان على قيد الحياة، وإنما أيضاً ليقي الإنسان من الأمراض ويؤثر بالصحة والسعادة، فتوسعوا في دراسة وتصنيف الغذاء ومعرفة آثاره على الإنسان ودوَّنوا ملاحظاتهم في كتبهم.

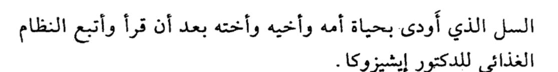
وفي بداية القرن العشرين أسس الدكتور الياباني سيجن إيشيزوكا نظرية الغذاء على خلفية الطب الصيني وتفسيرات وتطبيقات علم الكيمياء والطب الغربي الحديث.

وأصبح نظامه الغذاء مشهور لدرجة أن مئات من المرضى يصطفوا عند بيته ينتظرون دورهم يومياً ليكشف عليهم ويعطيهم نظامه الغذائي كلاً حسب حالته.

وعندما مات الدكتور إيشيزوكا مشى وراء جنازته عدة أميال من الناس احتراماً وتقديراً لجهوده في علاج الكثير من المرضى.

ألَّف الدكتور إيشيزوكا كتابين لخص فيها نظريته تعتبر اليوم القاعدة الأساسية التي قام عليها الماكروبيوتك. وأسس مريدوه جمعية للاستمرار في العمل على خُطا الدكتور إيشيزوكا وعملت لبعض الوقت ولكنها لم تستمر وغلقت أبوابها.

في نفس الوقت كان السيد يوكيكازو ساكورازاوا، والذي اشتهر فيما بعد بـ جورج أوساوا وكان عمره ٢٢ عام قد شفي من



السل الذي أودى بحياة أمه وأخيه وأخته بعد أن قرأ وأتبع النظام الغذائي للدكتور إيشيزوكا.

قرر هذا الشاب تكريس كل وقته وجهده لهذا النظام الغذائي فأعاد الروح لجمعية الماكروبيوتك، وتعمَّق بدراسة فلسفة العلاج الصينية، وبدأ بنشرها ليس في اليابان فقط ولكن في كافة أنحاء الأرض حيث كان يروي ولم يفتىء يعلم ويشرح مبادئه في العلاج بالغذاء حيث كون له تلاميذ ومريدين استمروا على نهجه بعد موته عام ١٩٦٦م عن عمر يناهز ٧٤ عاماً، وأصبح للماكروبيوتك اليوم مراكز ومصحات ومعاهد تدرس مبادئه في الولايات المتحدة وألمانيا وبلجيكا وفرنسا وسويسرا والبرتغال ولبنان وبريطانيا واليونان وجنوب أفريقيا والهند البرازيل والأرجنتين وبلاد أخرى.



سيجن إيشيزوكا (١٨٥٠ ـ ١٩١٠)
مؤسس الماكروبيوتك



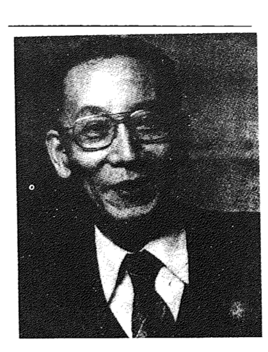
جورج أوساوا ـ سنسية،
أو المعلم الأول

أَلّف جورج أوساوا في حياته ما يقارب ٣٠٠ كتاب، وطبع من كتاب (Zen macrobiotic) الذي ألّفه ما يقارب ٧٠٠ طبعة. وكان ينشر مجلة شهرية متخصصة بالماكروبيوتك لمدة ٤٠ عاماً، وكذلك ألّف كتب أخرى بالفرنسية والإنكليزية واليابانية.

ولقد ترجمت أكثر من ٣٠ كتاباً من كتبه إلى الإنكليزية والفرنسية والنمساوية والألمانية والبرتغالية والفنلندية والإيطالية والهندية.

بعد موته عام ١٩٦٦م قام تلامذته بمواصلة خطاه وأصبح اثنين من تلامذته الروّاد اليوم في الماكروبيوتك.

الأول ميجيوكوشي والآخر هو هيرمان أيهارا الذي مات قبل شهور قليلة. وكلاهما من أصل ياباني مقيمان في الولايات المتحدة. ويكرسان كل وقتهم وجهدهم للماكروبيوتك.



ميجيوكوشي

رواد الماكروبيوتك في الوطن العربي

مريم نور

تعتبر الدكتورة مريم نور رائدة الماكروبيوتك في الوطن العربي، حيث أدخلت الماكروبيوتك للوطن العربي بجهودها الفردية، وبمعاونة أهل الخير، أنشأت بيت النور في لبنان وهو عبارة عن مركز يقدم خدماته العلاجية والتعريفية بالماكروبيوتك لكل الناس وبأجور رمزية، يقصده المرضى من كل أرجاء الوطن العربي، وإلى جانب هذا المشروع الرائد تكافح الدكتورة نور في نشر الوعي الغذائي بين أبناء الوطن العربي متحملة كل المشاق ومتصدية لكل المنتفعين من إطعام المواطن العربي الغذاء الغير صحي، دون تعب أو كلل أو السعي وراء مصلحة شخصية بل على العكس فإنها تبذل من وقتها ومن مالها من أجل إدخال السعادة في قلوب الآخرين.

بيت النور

هو مركز علاجي يتلقى المريض فيه برنامج علاجي وتدريبي على الحياة الصحية.

ويبدأ البرنامج:

- من الرابعة صباحاً حيث يبدأ اليوم بأداء الصلاة.



- من الخامس إلى الثامنة يبدأ برنامج المشي في الحقول البراري.
- من الثامنة إلى التاسعة حمام بماء عادي، واستخدام ليف خشنه لتنشيط الدورة الدموية مع غسل الأسنان بالماء والملح.
- التاسعة صباحاً الإفطار والذي يتكون من القمح والشعير والذرة والأرز الكامل.
- من العاشرة إلى الثانية عشرة محاضرة عن أسلوب وبرنامج العلاج.
- من الثانية عشرة إلى الثالثة مساء برنامج عن فوائد إعداد الطعام بالمواد الطبيعية، ومدى أهمية الاعتماد على البقوليات والأعشاب والخضراوات في الطعام وكيفية تحضيرها.
- من الثالثة إلى السادسة محاضرة عن الجسم البشري والآلام التي يتعرض لها وكيفية علاجها بشكل طبيعي دون الاعتماد على الأدوية الكيماوية.
- السادسة إلى السابعة تناول وجبة العشاء مع التدريب على المضغ الجيد وأهمية ذلك بالنسبة للإنسان ولصحته.
- من السابعة إلى الثانية عشرة منتصف اللّيل محاضرة للنقاش عن البرنامج الذي تم خلال اليوم.
- من الثانية عشرة إلى الرابعة الخلود للنوم.

وفي كل مساء وقبل النوم نوع من التأمل.. نتأمل ساعة يومياً وعادة قبل النوم..



في اليوم العاشر نستمع إلى شهادات المرضى والطلبة وتكون مدهشة ومذهلة.. ويذهب كل واحد منهم إلى بلده ومعه ملف خاص بالمواد الذي تعلمها.. كتب.. مراجع.. ومأكولات.. وأشرطة عن الدورة.

• • •



النظرة الفلسفية للماكروبيوتك

نظرة الماكروبيوتك للصحة تنظر للإنسان على أنه جزء مما حوله من أرض وسماء، فكما هو يؤثر بها فهو أيضاً يتأثر بها. وأن الإنسان جزء لا يمكن فصله عن ما حوله وهو متعمد على الشمس والهواء والماء والأرض والنار، إنَّ هذه العناصر الخمسة نحن مرتبطون معها فالإنسان يتناول هذه العناصر عن طريق النبات والهواء والماء.. الذي يحولها إلى غذاء يتناوله الإنسان.

إن نظرة الماكروبيوتك الواسعة توضح أن صحة الإنسان تعتمد على ما نأخذه ونتناوله مما يحيط بنا. لذا، فإن على الإنسان أن يكون صديق لبيئته ولما حوله ليتسنى له أن يعيش بصحة وسعادة **«أمكم الأرض وعمتكم النخلة»**.

إن الإنسان قد لا يكون له السيطرة على بعض هذه العناصر مثلاً الهواء ونقاوته فقلما نستطيع السيطرة عليه، ولكن العناصر الأخرى فإن لنا كبير السيطرة عليها نستطيع أن نختار ما نأكل، وإنَّ الغذاء في الحقيقة هو العامل الأساسي المؤثر بصحتنا.

وعليه، فإن الماكروبيوتك يدعو إلى التوازن والتناغم بين الين واليانج في الجسم والمحافظة على هذا التوازن من خلال تناول الغذاء المتوازن الخواص بين الين واليانج. أي أنثى وذكر إن هذا التوازن بالغذاء ينعكس على الصحة والعكس صحيح، أي أن

المرض ينشأُ من عدم تناول الغذاء المتوازن، وإنما غذاء كله أو أغلبه ين أو يانج، وبالتالي اعتلال التوازن بين هذين القطبين.

يفسر خبراء الماكروبيوتك الإصابة بالأمراض المزمنة بأنها ناتجة عن عدم التوازن المشار إليه لمدة طويلة. لقد أمعنت الماكروبيوتك بدراسة أنواع الغذاء وتحديده إلى ين ويانج مستوحية كل ذلك من التراث الصيني الغني بالدراسات من هذا النوع.

الين واليانج (Yin & Yang) ذكر وأنثى

هو المبدأ الأساسي الذي يقوم عليه الطب الصيني لا بل الفلسفة الصينية تقوم في كثير من جوانبها على مبدأ الين واليانج.

تقوم الفكرة مما لاحظه الصينيون الدماء ما يدور حول الإنسان في الأرض والسماء من متضادات متوافقة فيما بينها ومكملة بعضها البعض، فمثلاً الليل هو الظلام ويتناقظ مع النهار وهو النور وكليهما يكمل بعضه البعض فلولا الليل لما عرفنا النهار، وهما وإن كانا متضادين فإنهما متوافقين ومنسجمين مع بعضهما ومتعاقبين وعليه لا يمكن أن نفهم معنى لليل لولا النهار.

وهكذا فالأعلى يقابله الأسفل والبارد يقابله الحار. والذكر يقابله الأنثى والصيف والشتاء. وكذلك في الطب النبوي الشريف.. حار وبارد.. رطب وناشف..

دائماً هذين المناقضين يتتابعان والواحد ينجذب للآخر للتوصل للتوازن المنشور.

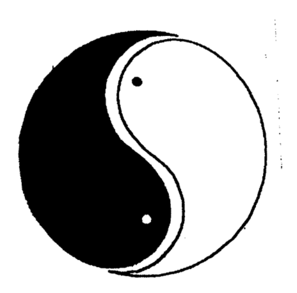
في المناطق الشمالية من الكرة الأرضية مثل شمال أوروبا



وشمال أمريكا الجو بارد (البارد هو ين والحار هو يانج) لذلك ينجذب الإنسان للطعام اليانج، مثل اللحوم والبيض والأسماك الدهنية، أما في المناطق الحارة ولأنها يانج فالإنسان ينجذب للطعام الين مثل الفواكه والعصائر الحلوة.

إن الإنسان في المناطق الباردة يكون أكثر يانج حيث أنه جسمياً قوي وذو بنيةٍ كبيرة وذلك لما يتناوله من أطعمة اليانج الموجودة في بيئته التي يعيش فيها. أما الإنسان الذي يعيش في المناطق الحارة يكون أكثر ين لأنه يتناول أطعمة الين.

لقد وصف أو مثل الصينيون القدماء الين واليانج بجزأين متساويين يتتابعان وكأنهما منجذبين لبعضهم البعض بدوران داخل دائرة تمثل الكون وكل ما بداخله ينقسم إلى ين ويانج. العلم الياباني يمثل الـ (Yin Yang)، كما هو موضح بالرسم أدناه:



رسم يوضح الين واليانج

يعتبر اليانج هو الطاقة المنكمشة إلى الداخل. مثال على ذلك فلو أخذنا النبات والحيوان. النبات ثابت والحيوان متحرك والنبات يحول ثاني أكسيد الكربون إلى أوكسجين بوجود صبغة الكلوروفيل الخضراء، بينما الحيوان يحول الأوكسجين إلى ثاني أكسيد الكربون بوجود صبغة الهيموجلوبين الحمراء.

النبات تنمو جذوره متعمقة بالأرض بينما الحيوان جذوره داخلية في الأمعاء لامتصاص الغذاء. جهاز التنفس للنبات يتسع باتساع الأوراق بينما الحيوان داخلية في الرئتين.

ومنه استنتج الصينيون بأن النبات أقرب ما يكون بالين والحيوان يتجه لليانج.

أجسامنا وأعضائها أيضاً يمكن تصنيفها على كذلك الألوان الحارة مثل الأحمر والبرتقالي والأصفر أقرب لليانج بينما الألوان الباردة مثل الأخضر والأزرق أقرب للين.

نفس المبدأ فالأعضاء القاسية والصغيرة يانج والأعضاء اللينة والكبيرة تعتبرين، فالقلب يضغط الدم والأمعاء تضغط لإخراج الفضلات.

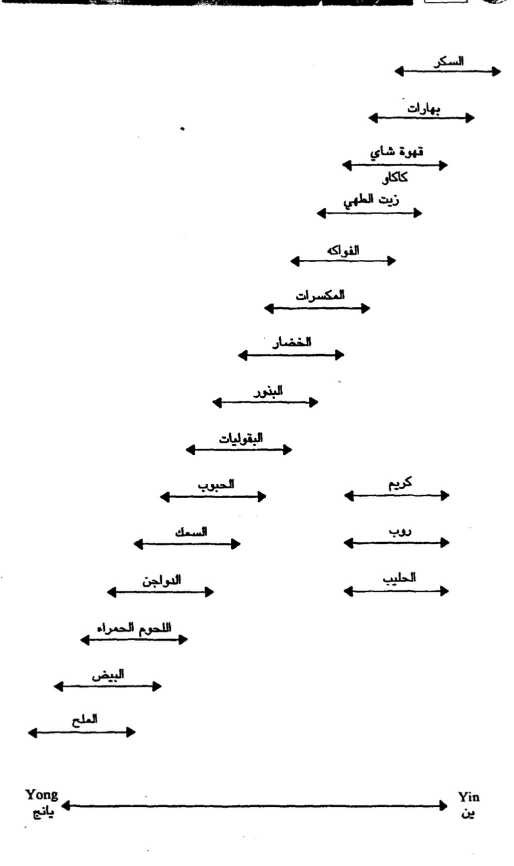
الوجه المهم لنا النسبة للين واليانج هو من خلال كوكب الأرض واتجاهها للحركة. قوة اليانج تأتي من الشمس والقمر والأجرام السماوية الأخرى على شكل ضوء، أما قوة الين فإنها تنتج من دوران الأرض حول نفسها. على سطح الأرض نجد قوة اليانج تدخل داخل الأرض وقوة الين بالاتجاه المعاكس. عندما تنبت الجذور فإن الجذور تتجه إلى العمق بينما السيقان والأوراق

تتجه للأعلى. الجذور تهبط وتتعمق بفعل قوة اليانج بينما السيقان والأوراق تتجع للأعلى بفعل قوة الين، والجدول التالي يوضح الين وما يقابله من اليانج:

	ين	يانج
الميول	التمدد	الانكماش
الحيوية	خامل	نشيط
الألوان	الأزرق - الأخضر - البنفسجي	الأصفر - البرتقالي - الأحمر
الاتجاه	للأعلى	للأسفل
الجنس	الأنثى	الذكر
الأبعاد	المكان	الوقت
الذوق	الحلو	المالح
النور	أكثر ظلمه	أكثر إضاءة
الكثافة	أقل كثافة	كثيف
الحرارة	بارد	حار
الرطوبة	رطب	جاف
الجسم	أكبر	أصغر
البنية	لين	قاسي

ولقد قسمت الفلسفة الصينية الطعام والغذاء إلى ين ويانج وذلك بتطبيق نفس المبادىء.

وبذلك أصبح البيض واللحوم يانج قوي، والسكر بالطرف الأبعد في جهة الين، وأما الحبوب والغلال فأصبحت بالمركز فأصبحت محايدة. كما هو موضح بالجدول التالي:


السكر
بهارات
قهوة شاي
كاكاو
زيت الطهي
الفواكه
المكسرات
الخضار
البذور
البقوليات
الحبوب
كريم
السمك
روب
الدواجن
الحليب
اللحوم الحمراء
البيض
الملح
Yong
يانغ
Yin
ين

المــرض
من وجهة نظر الماكروبيوتك

إن فهم الأسباب الحقيقة للمرض عد ضرورية لاقتلاع المرض من أساسه وللحصول على الشفاء الكامل، هكذا تنظر الماكروبيوتك للعلاج من الأمراض على عكس ما نلاحظه في عالمنا اليوم، حيث إننا غالباً ما نجهل الأسباب الحقيقة للمرض ونضطر لمعالجة الأعراض الظاهرة دون البحث وراء الأسباب المختبئة ورائها، فمثلاً عندما نشعر بالصداع فإننا نكتفي بأخذ المسكنات والتي هي بالحقيقة مزيلة للأعراض فقط دون الأسباب والتي يجب إزالتها كما ترى الماكروبيوتك لأن الصداع في هذه الحالة هو جرس إنذار من أحد أعضاء الجسم لحالة عدم توازن فيه. هذا مجرد بسيط والأمثلة في هذا المجال كثيرة.

إن الطب الحديث والإعلام والإعلانات تروج للمسكنات وكأنها هي التي تريحنا من الصداع وتمثلها لنا، وكأنها هي العلاج الناجح وبالحقيقة هي فقط تزيل المرحلة الأولى من مراحل المرض وهي الأعراض، لذا فإننا نود أن نشرح مراحل المرض وكيف يتعامل معها الماكروبيوتك.

١ ـ **الأعراض:** وهي عادة ما ندعوها بالمرض ومن ضمنها الألم وارتفاع الحرارة والبرد والصداع وارتفاع ضغط

الدم. . .إلخ. وتعتبر الأعراض هي المرحلة الظاهرة من المرض.

٢ ـ **الحالة**: إن الأعراض هي الوجهة الأمامية لحالة غير طبيعية يعيشها الجسم يفسرها الماكروبيوتك بحالة عدم اتزان يعيشها أحد أعضاء الجسم مثل الدم بتغير نسب مكوناته أو تغير في الخلايا أو تغير في مدخلات العضو. وينتج عن هذه الحالة أن يصرح ويصرخ هذا العضو عن طريق الأعراض كما الحرارة والصداع، فمثلاً ارتفاع ضغط الدم، إنما هو الأعراض الظاهرة لحالة غير طبيعية في الشرايين ألا وهي الضيق نظراً لتراكم الدهون على جوانب الشريان. إن العالم اليوم يستهلك من أدوية ضغط الدم ملايين الكبسولات وتجني شركات الأدوية ملايين الدولارات منها دون إعطاء حل وعلاج كامل للمريض حيث إنها تعالج الأعراض فقط ويبقى المريض أسير هذه الأدوية ولمنتجيها ما دام على قيد الحياة.

٣ ـ **إن الماكروبيوتك** تؤمن بأن الأسباب الحقيقة للحالة التي يعيشها الجسم سواء كانت طبيعية أو غير طبيعية هي انعكاس لسلوكيات الإنسان في حياته اليومية، سواء عن طريقة التغذية التي ينتهجها أو طريقة تعامله مع البيئة التي يعيش بها وحتى حياته الروحية ومدى قربه من الله سبحانه وتعالى ليحظى بالسعادة في الدنيا والآخرة.

كل هذه العوامل تؤثر على الإنسان سواء سلباً فينتج عنها مرضه، أو إيجاباً فينتج عنها سعادته وبعده عن الأمراض.

لو رجعنا للمثل السابق وهو ارتفاع ضغط الدم فإنَّ سببه الحقيقي حسب ما تراه الماكروبيوتك، هو أن الإنسان يفرط بتناول أطعمة الين واليانج المتطرفة البعيدة عن المركز حيث نلاحظ الإنسان المصاب بضغط الدم يكثر من تناول اللحوم بصورة عامة والحمراء بصورة خاصة والبيض وهي من أغذية اليانج، وفي نفس الوقت أيضاً يكثر من تناول السكريات والبهارات والمشروبات المنبهة وهي من أغذية الين المتطرفة.

فلو اتبع الإنسان نظام التغذية والذي يوصي به الماكروبيوتك فإنَّه يتخلص من الأسباب الحقيقة من المرض، وأما الشخص السليم المتبع لهذا النظام فإنَّه سوف لن يصاب بضغط الدم إن شاء الله.

الحقيقة إننا اليوم كثيراً ما نخلط بين الأعراض والحالة مع الأسباب الحقيقة للمرض، فنحاول إزالة الأعراض والحالة والتي كلتيهما نتائج للأسباب الحقيبة. إن التدخل الجراحي ما هو إلاَّ محاولة العلاج لإزالة الحالة التي وصل إليها الجسم ولكنها لا تزيل الأسباب التي لو أزيلت قبل وقت كافي، قبل أن تصل حالة المريض إلى درجة لا رجعة فيها وذلك بإزالة الأسباب الحقيقية للمرض دون الإهمال لصرخات ومحاولة الجسم معالجة الأعراض بالمسكنات والأدوية المزيلة للألم، دون الولوج لأعماق المرض معرف الأسباب.

إننا نلاحظ انتشار الأنفلونزا في الشتاء بين كثير من الناس ونرى أيضاً بعض الناس رغم وجود المرضى من حوله فهو

لا يصاب بالأنفلونزا، فما هو السر بذلك. وكذلك نجد بعض الأشخاص يحمل فيروسات لأمراض معدية وينقلها لأشخاص آخرين ولكن هو نفسه لا يصاب بها.

إن الماكروبيوتك تفسر ذلك بأن هذا الشخص لديه حاله من التوازن وذلك باتباعه نظاماً غذائياً يعطي جسمه هذا التوازن والذي يعطي جسمه القوة بأن لا يسمح ولا يهيىء البيئة الصالحة لتكاثر هذه البكتريا والفيروسات ومن داخله، دون اللجوء إلى الأدوية الكيماوية إلاَّ بصورة محدودة جداً وليس كما هو الحال حيث الإفراط بتلك الأدوية الكيماوية والتي عاش الإنسان آلاف السنين بدونها. فكيف عاش الإنسان واستطاع البقاء على قيد الحياة لهذه الآلاف من السنين، ونحن نعرف على الأقل في زمن الرسول ﷺ بأن متوسط أعمار المسلمين في ذلك الوقت هو بين الستين والسبعين عاماً وهو لم يتغير ليومنا هذا. صحيح كان هناك الأدوية العشبية والمعالجة الشعبية التي عرفها الإنسان بالتجربة، ولكنها أيضاً تعتبر طبيعية لأنها من بيئة الإنسان لمحيطة به.

إن دعوة **الماكروبيوتك** هي أن الإنسان ومن أجل أن يحصل على حياة طبيعية وسعيدة وخالية إلى درجة كبيرة من الأعراض، فإنهُ يجب عليه التصالح مع البيئة التي يعش فيها وأن يكون جزء منها.

تحاول **الماكروبيوتك** أن توضح للناس لماذا هم يصابون بالأمراض، وبالتالي فبإمكانهم معالجة أنفسهم بأنفسهم في كثير من الأحيان فهي تعلم وتدرس كيف تكون حياتنا اليومية في انسجام مع

قوانين الطبيعة التي منَّها الله سبحانه وتعالى علينا من حولنا وليس كما هو الحال في الطب الحديث حيث يدرس كل عضو من أعضاء الجسم ويعالجه بمعزل عن الأعضاء الأخرى. وفي غالب الأحيان على حساب الأعضاء الأخرى فغالب الأدوية الكيماوية تعالج عضو وآثارها الجانبية تؤثر على عضو آخر.

تفسر الماكروبيوتك إصابة الإنسان بالمرض عندما يختل التوازن والانسجام في داخل أجسامنا وبين أجسامنا والبيئة المحيطة.

عندما يحصل عدم التوازن هذا وفي البداية تحاول أجسامنا من الداخل إعادة هذا التوازن بطرق غير عادية قد تظهر عنها بعض الأعراض المختلفة. فإن لم تكن هذه المحاولات كافية لإعادة التوازن للجسم تبدأ أعراض المرض تظهر لنا واضحة.

إن الجسم يحاول التكيف وإعادة التوازن للجسم عن طريق إخراج السموم، مثلاً من الجسم بواسطة إفراز البلغم والمخاط أو الحرارة والتعرق. فإن لم تكن هذه كافية فسوف يحصل التدهور وهو غالباً ما يأتي بالتدرج ولربما لا نشعر به إلى أن يظهر فجأة وبصور حادة على شكل مرض حاد مثل أمراض القلب والسكري والسرطان. . . إلخ.

لقد أرجع جورج أوساوا رجل الماكروبيوتك بعض الأمراض، إما للإفراط بتناول أغذية الين المتطرفة أو أغذية اليانج المتطرفة أو الاثنين معاً، كما يوضح بعض تلك الأمراض في الجدول التالي:



أمراض الين	امراض اليانج	امراض الين واليانج
	قرحة الإثني عشر	تصلب الشرايين
انفصال الشبكية	التهاب الكبد	حصوة المرارة
الربو	اليرقان	حصوة الكلية
ذات الجنب	النقرس	التهاب المفاصل
الدوالي	صداع الجزء الخلفي للرأس	سرطان الثدي
التهاب اللثة		سرطان الرئة
القرحة	سرطان الكبد	عتمة عدسة العين
التهاب المثانة	التهاب الزائدة	ذات الرئة
رعاف الأنف		
صداع الجزء الأمامي من الرأس		
التهاب القولون التقرحي		
داء السكري		
السحايا		

• • •



الماكروبيوتك والسَّرطان

على الرغم من أن الهيئات الطبية الحديثة، مثل المعهد الوطني للسرطان في الولايات المتحدة، يُسلم بأن الغذاء من الممكن أن يساعد في عدم الإصابة بالسرطان. لكن هذه الأوساط لا تؤمن بأن معالجة السرطان ممكن أن تكون بالغذاء، كما هو الحال مع الماكروبيوتك.

في الوقت الذي لا يصرح أحد بأن الماكروبيوتك بصورة عامة هو العلاج التام للسرطان، نرى التجارب الشخصية التي لا تقبل الشك لأشخاص كثيرين شفوا من السرطان بأتباعهم الماكروبيوتك.

ومنهم من ألَّف كتب عن تجربته مع المرض والشفاء. فمثلاً إليان نوسباوم من ولاية نيوجرسي ومؤلفة كتاب «**الشفاء من السرطان**» والذي دفعتها سعادتها بالشفاء لدراسة التغذية لنيل درجة الماجستير بالتغذية، وأصبحت بعد ذلك محاضرة في الماكروبيوتك.

تقول إليان أنه في عام ١٩٨٠م أخبرها الطبيب بأنها مصابة بسرطان الرحم، وكان الورم السرطاني كبير لدرجة يصعب إزالته جراحياً، وقرر الطبيب العلاج بالأشعة والهرونات قبل إجراء عملية استئصال الرحم جذرياً، ومع ذلك انتشر السرطان إلى العضام والرئتين.

وفي العام ١٩٨٢م تقول إليان ساءت حالتي لدرجة لم أستطع الوقوف، وفي فبراير عام ١٩٨٣م توقفت عن كافة العلاجات الكيماوية وسلكت طريق الماكروبيوتك، وبعدها وفي حدود سنة واحدة أصبحت خالية من السرطان.

هذه تجربة واحدة من مئات التجارب بعضها مسجل والكثير منها لم يكتبها أصحابها.

الطب الحديث بالطبع لا يعترف بالتجارب الشخصية، وهنا نقطة الخلاف حيث أنها خلاف على المبادىء **«مبادىء أجراء التجارب الطبية»** وليست على النتائج حيث مما لا شك فيه من النتائج الناجحة للماكروبيوتك في علاج بعض أنواع السرطان.

جامعة تولين بولاية نيو أورليانز الأمريكية التي قامت بدراسة مجموعة من ١٨ شخص مصابين بسرطان البروستتات، وبعض أعضاء الجسم الأخرى، تسعةٌ منهم يتبعون الماكروبيوتك عاشوا ما متوسطة ١٤ سنة في مقابل ٧ سنوات للتسعة الباقين الذين لم يُغيروا نظام غذائهم.

ونفس الشيء حدث مع ٢٣ مريض مصابين بسرطان البنكرياس. فكان أن عاش المتبعين الماكروبيوتك ضعف المدة التي عاشها الآخرون.

هناك أيضاً بعض الدراسات الغير مباشرة والتي تتفق مع مبادىء الماكروبيوتك. مثلاً الماكروبيوتك ينصح بالامتناع عن تناول السكر.

وهو يتفق مع الدراسة التي أجرتها جامعة فلورنس في إيطاليا،

حيث خلصت الدراسة على أن خطر الإصابة بسرطان القولون ترتفع مع ارتفاع تناول السكر في القهوة.

فالأشخاص الذين يتناولون ملعقة واحدة سكر مع القهوة نسبة احتمال إصابتهم ٤٠٪، والذين يتناولون ملعقتين ٥٠٪ و ٨٠٪ للذين يتناولون ثلاث ملاعق سكر مع القهوة.

وبهذا يكون الشَخص الماكروبيوتي من أقل الناس احتمال للإصابة بسرطان القولون، إن شاء الله، حيث أنه لا يتناول السكر.

ونفس الشيء بالنسبة للحوم التي يجب أن تكون جزء بسيط جداً من نظام الماكروبيوتك. لقد أظهرت دراسةٌ قامت بها جامعة نيويورك على ١٤,٢٩ امرأة بَيْنَ النساء اللاتي يتناولن كميات لحوم كبيرة ضمن وجباتهن الغذائية معرضون للإصابة بسرطان الثدي بما نسبته ٨٧٪ أعلى من النساء اللاتي يتناولن كميات قليلة من اللحوم ضمن وجباتهن الغذائية.

ولمعلومات أكثر تفصيلاً عن الماكروبيوتك ومرض السرطان أرجو الرُّجوع إلى كتابي «الماكروبيوتك للعلاج والوقاية من السرطان» منشورات مؤسسة دار الكتاب الحديث.

• • •



الغذاء المتوازن وفوائده

الغذاء المتوازن من وجهة نظر الماكروبيوتك هو الذي يتكون من:

٤٠٪ ـ ٦٠٪ من الحبوب والغلال.

٢٠٪ ـ ٣٠٪ خضار.

٥٪ ـ ١٠٪ حساء.

٥٪ ـ ١٠٪ بقوليات وأعشاب البحر.

بهذه النسب نكون قد حصلن على ما يقارب ٧٣٪ كاربوهيدرات مركبة و ١٥٪ دهون و ١٢٪ بروتين. والجدول رقم (٤) يوضح مقارنةً بين ما توصي به هيئة الغذاء الأمريكية، وما يتناوله الفرد بالواقع وما توصي به الماكروبيوتك، فمن ناحية البروتين هي نفس النسب أمَّا الدهون فهي بالماكروبيوتك فَيَجِبْ تجنبه بالإطلاق. هذه لمحة لمكونات الغذاء ولكن هذه وحدها لا تكفي فإن نوعية هذه المكونات ومصادرها أيضاً مهمة، لذا تعمقت الماكروبيوتك بدراسة مصادر هذه المكونات على خلفية فلسفة «الين واليانج».

كما لاحظنا سابقاً فإن اللحوم والبيض أكثر «يانج» من الأغذية النباتية، مثل الحبوب أو الخضار أو البذور.

والملاحظة الثانية هي: أن مستخلصات أو المركزات المستخلصة من النبات تكون أكثر «ين» من النبتة المستخلص منها المركز، مثال ذلك السكر والثاني القهوة وعصير الفواكه، أقرب مثال حيث أن الفاكهة نفسها متوازنة ولكن عصيرها، ولأنه مركز يصبح أكثر «ين». كذلك الأدوية فإنَّها «ين» قوي.

الملاحظة الأعم هي أن الأغذية النباتية أكثر **«ين»** ويقابلها بالجهة الأخرى الأغذية الحيوانية وهي أكثر **«يانج»**.

عدا الحليب لا ينطبق عليه الحال. فالجبن القاسي المملح أقرب ما يكون للغذاء الحيواني لذا فهو في ضمن «اليانج»، والحليب واللبن فإنه «ين». الملح وإن كان ليس بغذاء وإنما معادن، فإن الملح المكرر والمنزع منه الكثير من المعادن تعتبر أقوى «يانج». ولكن ملح البحر الخام والذي يحتوي على كل العناصر والمعادن فبإمكاننا أن نعتبره، لو أُخذ بكميات قليلة من الغذاء المتوازن.

فبحسب نظرية «الين واليانج» المشار إليها سالفاً فإنَّ كل مُضاد له مقابل، فالغذاء الأكثر «يانج» يقابله الغذاء الأكثر «ين». بالضبط مثل قطبي المغناطيس أو الذكر والأنثى.

لذا، فإنَّ الإنسان الذي يتناول كمية من أغذية اليانج فإنه وبصورة لا شعورية ينجذب لأغذية الين، وذلك لتكوين التوازن المطلوب ولكن بصورةٍ غير طبيعية تسبب إجْهاداً للجسم.

رسم يوضح نسب مكوّنات الغذاء

غـــــذاء الماكروبيوتك

100 90 80 70 60 50 40 30 20 10 0

12% 15% 73% 0%

متوســــطة الغـــــذاء الموصـــى بــه فــي الولايــات المتحدة

100 90 80 70 60 50 40 30 20 10 0

12% 30% 48% 10%

المتوســــط الفعـــلي لمـــا نتناولــه مـــن غذاء

100 90 80 70 60 50 40 30 20 10 0

12% 42% 22% 24%

البروتين — الدهن — كاربوهدرات مركبة — السكر المكرر

والأمثلة على ذلك كثيرة، فلو لاحظت نفسك مثلاً عندما تأكل لحوم أكثر فإنك ستبحث عن الحلوى لتحلي فيه كالشاي مثلاً. فوجباتنا الشهية اليوم تبدأ باللحوم والمأكولات المليئة بالدهون وعلى الرغم من كثرة ما نأكل إلاَّ أنَّنا لا نشعر بالراحة إلاَّ بعد تناول الحلوى والشاي.

الحقيقة إنَّ بأكلنا للحوم، وهي **يانج** عالي القوة، وبكميات أكثر بكثير مما نحتاجه، تولد لنا الشعور بالحاجة لمعادلتها بأغذية «ين» قوية وهي السكر والقهوة أو الشاي، وبذلك نحاول أن نوازن بين أغذية الين واليانج، ولكن وفي الغالب لا نستطيع أن نصل إلى توازن طبيعي، وبذلك يكون طعامنا إما ين أو يانج وبالنتيجة نصاب بأمراض عضوية مزمنة.

مبادىء الماكروبيوتك الأساسية للغذاء والأكل، تدعو إلى التوازن الطبيعي بالأكل، أي بالاعتماد على الجزء المتوازن أصلاً من الغذاء، وهذا التوازن الطبيعي يخلق التوازن الصحي والذهني للإنسان.

عندما نأكل الطعام المتوازن، فإن الدم يمتص الغذاء المتوازن أصلاً من ناحية القاعدية والحامضية وتوازن الصوديوم مع البوتاسيوم، وهكذا بالنسبة لبقية المواد الأخرى وكذلك تتكون الخلايا والجهاز العصبي للجسم يكون في أفضل حالاته. ويظهر ذلك التأثير بعد مرور عدة أسابيع من اتباع هذا التوازن.

لقد حدد الماكروبيوتك نسب الغذاء الصحي كما هو موضح في الرسم التالي رقم (٥)، أي أن الوجبة الواحدة يجب أن تتكون من هذه النسب المشار إليها بالرسم:

رسم توضيحي للمواد الخالية من الكيماويات

5%
حساء

25 - 40%
خضار

40 - 60%
حبوب كاملة

3 - 4%
عشب البحر

5 - 10%
بقوليات

5%
بذور مكسرات أسماك
أو مواد حيوانية طبيعية

الغذاء المتوازن في المناطق الحارة

كما أشرنا سابقاً فإن من مبادىء الماكروبيوتك أن يتلاءم الإنسان مع بيئته المحيطة به، لذا فإن الغذاء الذي يأكله الإنسان يجب أن يكون من هذه البيئة. هذا ما يخص الفواكه والخضار حيث يجب أن تكون من البيئة المحيطة، فالخضار والفواكه المجلوبة من مناطق بعيدةٍ مثلاً، ليست طازجة مثل المحلية.

١ ـ المناطق الحارة تجعلنا نتجه أكثر إلى جهة «الين». والطريقة المثلى لذلك هي بالأكلِ من النباتات المتكيِّفة مع بيئتنا وبصورة طبيعية. وبالتالي سيكون الغذاء مثالياً للإنسان الذي يعيش متأثراً بالبيئة وما تنتجه من غذاء. وكلنا نلاحظ بأن الفواكه الاستوائية على سبيل المثال لها مفعول مبرد على جسم الإنسان لذا فهي الأفضل للمناطق الحارة، والعكس بالنسبة للمناطق الباردة. فحسب مبدأ الماكروبيوتك فإن الإنسان الذي يعيش في شمال أوروبا على سبيل المثال يجب أن لا يأكل من هذه الفواكه الاستوائية.

هناك اليوم فواكه كثيرة تأتينا من جميع أنحاء الأرض وحتى في غير مواسمها التي نعرفها. فلا يجب تناول هذه الفواكه. فهي مرشوشة بمواد كيمياوية محفوظة وغير ناضجة.

ـ كذلك التقليل من الأغذية الحيوانية في المناطق الحارة (الأسماك).



ـ تعتبر الباذنجان والبطاطا من نباتات «الين» المتطرفة جداً وإن كانت من نباتات المناطق الحارة، لذا يجب تجنبها على الإطلاق. وخاصة مرضى السرطان.

ـ غذاء الصيف: الخضار الخس والبازلاء الخضراء كلها لها تأثير المبرد.

ـ أما الحبوب والتي تعتبر متوازنة فهي بين الين واليانج، فهي تؤكل في كل أصقاع الأرض وفي كل الفصول.

ـ عندما نسافر لمناطق أخرى في العالم علينا أن نكيف أنفسنا على أكل الطعام الخاص لتلك المناطق، مثلاً عندما نسافر للإسكيمو فيجب أن نأكل الأسماك المليئة بالدهون، والكاري بالهند والتمر في الخليج والجزيرة العربية ـ وهكذا.

كذلك حاجات الأفراد مختلفة من شخص لأخر، فمثلاً الأشخاص الذين يؤدون أعمال بدنية مثل الزراعة أو العمال يحتاجون إلى غذاء «يانج» أكثر لمقابلة هذا الجهد البدني. وأما الأعمال الذهنية والتي لا تحتاج لأعمال بدنية مثل الكتابة أو الرسم مثلاً فيحتاج صاحبها إلى أغذية «ين» أكثر لتقابل الجهد الذهني المبذول.

• • •



كيف نبدأ بتغيير عاداتنا الغذائية إلى الماكروبيوتك

لا بد أن نعرف بأنه مهما كانت إرادتُنا قوية نحو الطعام، فإنه من المؤكد بأننا لن ننجح بتغيير عاداتنا الغذائية الحالية، والتي تحتوي على كل أنواع الطعام من الصحي والغير صحي إلى نظام غذائي صحي، قد يبدو للوهلة الأولى بأنه صارم ومحدود الخيارات كما هو الحال مع الماكروبيوتك بصورة فجائية، لذا فإني أود شرح طريقة عملية وسهلة الاتباع تحول عاداتنا الغذائية الحالية إلى الماكروبيوتك بصورة تدريجية ومرنة وبقليل من الإرادة.

الخطوة الأولى:
تناول الحبوب الكاملة يومياً (البر والأرز والبني...)

بما أن الحبوب هي أكثر الأطعمة الأكثر توازناً وتحتاجها أجسامنا يومياً، وبما أننا نتناول هذا الحبوب منزوعة القشور، فإننا من السهل كخطوة أولى أن نتناولها كاملة مثلاً نستبدل الأرز العادي بالأرز الكامل (الأرز البني) وكذلك بالنسبة للخبز الأبيض نستبدله بالخبز الأسمر المصنوع من القمح الكامل (البر) وكذلك نستبدل المعكروني المصنوع من الطحين الأبيض بالمعكروني المصنوع من الطحين الأسمر، وهكذا نكون تخلصنا من الحبوب المنزوعة القشور، أو بالأحرى منزوعة الفائدة. وبعد أن نتعود على هذه

الحبوب ويصبح تناولها طبيعي وبدون تكلف نبدأ بالخطوة الثانية.

الخطوة الثانية:
التوقف عن تناول اللحوم الحمراء والدواجن والبيض

إنَّ هذه الأغذية تعتبر من أغذية اليانج المتطرفة حسب فلسفة الماكروبيوتك لذا يجب تجنبها.

وبما أن اللحوم تعتبر وجبة أساسية في طعامنا، لذا نوصي في هذه الخطوة التدرج بتجنبها، مثلاً بالإقلال منها بالتدريج وفي نفس الوقت استبدالها بأطعمة أخرى تحل محلها، مثل الأسماك التي نتفنن في طبخها كل مرة بطريقة مختلفة حتى لا نملها. مرة مشوية وأخرى مطبوخة مع خضار وحبوب وهكذا، مع ملاحظة أن يكون السمك جزء بسيط من الوجبة التي يجب أن يكون جزؤها الأساسي هو الحبوب والبقوليات ويكون معها السلطان الخضراء. وعلى أي حال فإن وجبات الأسماك يجب أن لا تتعدى ثلاث مرات بالأسبوع. وإذا كنت تحب اللحوم فالقليل منها والحلال والطبيعي.. إلاَّ في حالات المرض..

الخطوة الثالثة:
إبدال السكر بمواد أكثر صحية

في هذه الخطوة الصعبة نسبياً نُخطِّط للتوقف عن طعام يعتبر من أطعمة الين المتطرفة، ألا وهو السكر والذي يمثل جزء كبير من غذائنا اليومي ويدخل في أكثر أطعمتنا.

وللتعويض عن هذه السكريات الصناعية فأنصح باستبدالها

بالفاكهة الحلوة مثل التمر والدبس والسكريات الطبيعية الأخرى والتي من الممكن أنتستخدم بعمل الكيك أو لحلاوة الطحينية المصنوعة من الدبس والتي طعمها ألذ بكثير من الأخرى المصنوعة من السكر الصناعي، في البداية تشعر بأنك بحاجة للسكر ولكن مع الصبر وتقليل كميات السكر بالشاي تدريجياً يمكنك الاستغناء عن السكر الصناعي.

إن هذه المرحلة بالنسبة لنا هي من أصعب الخطوات لما هو معروف كم حبنا للحلويات، لدرجة أن بعض المشروبات الغازية والعصائر المصنوعة للخليج أو في الخليج تحتوي على نسبة سكر أعلى من دول العالم الأُخرى.

بعد تخطي هذه الخطوات الثلاث بنجاح نكون قد أتممنا الجزء الأكبر من التحول إلى الماكروبيوتك.

الخطوة الرابعة:
التعود على تحضير الحساء جعله من الوجبات الرئيسية

حساء الخضار على أن يحتوي على الخضار ذات الجذور وجزء من الخضراوات ذات السيقان وبعدها الأوراق. بمعنى آخر متنوعة بين طرفي الين واليانج.

في هذه المرحلة يمكن التعود على عشبة البحر بإضافتها للحساء تدريجياً مع الصوي صوص. إنَّ عشبة البحر تحوي على طيف واسع من المعادن المتنوعة وبصورة طبيعية، مما يسهل للجسم الاستفادة منها.



الخطوة الخامسة:
استبدال الألبان ومشتقاتها بمشتقات نباتية أخرى

إن التوقف عن الحليب ومشتقاته تعد صعبة لنا من الناحيتين العملية، حيث أننا وبلا شك متعودون على تناول الحليب واللبن بصورة دائمة، والناحية الأخرى نفسية، وهي قناعتنا أو «أقنعونا» بأن الحليب غذاء لا حياة بدونه، وأنه مادة ضرورية للجسم. . .إلخ. لذا فإن تركه ليس بالعمل السهل.

لا أريد الإسهاب في هذا الموضوع هنا، ولكن أُشير فقط إلى أن غالبية شعوب الأرض لا تتناول الألبان كجزء من غذائها اليومي.

إن التوقف عن الحليب وإن كانت مهمة شاقة، ولكنها تستحق العناء، وستلاحظ بعد ذلك من الفوائدالكثيرة.

يمكن التعويض عن الحليب بحليب الصويا. والغذاء المشابه للجبن والمفيد جداً هو «التوفو» المصنوع من فول الصويا. والطحينة يمكن أن يدهن بها الخبز بدل الزبد.

الخطوة السادسة:
التوقف عن شرب الكافيين

في هذه المرحلة يتم التوقف التدريجي عن شرب الشاي والقوة والاستعاضة عنها بمشروبات طبيعية لا تحتوي على الكافيين مثل شاي الشعير المحمص.

الخطوة السابعة:
اختيار الفواكه المناسبة

احرص في هذه المرحلة على التدقيق في اختيار الفواكه المناسبة. وبما أن الطقس في أغلب مناطق الوطن العربي بصفة عامة حار، لذا فإن الفواكه الملطفة والتي تطفىء الحرارة بالجسم وأكل الفواكه المزروعة في البيئة المحلية أو القريبة لها وفي موسمها. وتناولها بكميات معتدلة وعدم خلط أنواع كثيرة في نفس الوقت، وكذلك عدم تناول الفواكه مع الوجبات واحرص أن يكون تناول الفواكه بعد ساعتين من تناول الوجبة.

بعد إتمام هذه الخطوات يمكننا القول بأننا نتبع نظام الماكروبيوتك.

بعد ذلك علينا أن نعرف أكثر عن الغذاء المتوازن.

• • •

لمحة عن فوائد الأغذية الموصى بها في الماكروبيوتك

الخضراوات

تمثل الخضراوات جزء مهم من وجبات الطعام في الماكروبيوتك، حيث تتراوح بين ٢٥٪ إلى ٤٠٪ من الوجبة. لما تحتويه الخضراوات من فيتامينات ومعادن.

توجد الخضراوات بصور متعددة. فمنها «اليانج» ومنها «الين» لذا يجب أن تكون وجبتنا تحوي على الخضروات بصورها المتعددة ذلك للحصول على التوازن المطلوب بين الين واليانج. وعليه يجب التوازن بين الخضراوات ذات الأوراق، مثل الملفوف والخس والبروكولي، أو الخضراوات ذات السيقان، مثل سيقان الكرفس الأمريكي، أو الخضراوات المدورة مثل القرع والبصل واللفت، أو الخضراوات ذات الجذور مثل الجزر، إنَّ الأنواع الكثيرة للخضراوات والتي لا يسع المجال هنا لذكرها تمنحنا الحرية في طريقة طبخنا للحصول على مذاقات مختلفة، أو بتخليلها أو بأكلها نيئة على شكل سلطة.

هذه الأيام يوجد بالأسواق ولو بكميات قليلة خضار مزروع بصورة طبيعية، أو ما يسمى بالزراعة العضوية، وهي الرجوع إلى

الزراعة الطبيعية بالطرق التقليدية القديمة أي بدون استخدام الأسمدة الكيماوية والاكتفاء بالأسمدة العضوية من مخلفات الحيوانات، وكذلك عدم استخدام المبيدات الحشرية الكيماوية.

بالطبع ستكون هذه الخضار الأفضل على الإطلاق بغض النظر عن نضارتها ولمعانها وهي معروضة بالسوق.

فمن المعروف أن الأسمدة الكيماوية وخصوصاً النيتروجينية تعطي الخضار نضرة ولمعان مصطنع، وذلك بجعل النبات يحتفظ في أوراقه بكمية أكبر من المياه مما يجعل الأوراق مشدودة ولمَّاعة ولكن دون فائدة لمن يتناولها لفقرها للعناصر المعدنية.

لذا، فإذا توفرت الخضار العضوية فهي الاختيار الأولى.

تطبخ الخضراوات بعدة طرق فمن الممكن سلقها بالماء وسلقها بالبخار وهو الأفضل، حيث تنضج وتبقى عناصرها بداخلها أو تشوى بالفرن أو قليها بقليل من الزيت.

الحبوب والغلال

عاش الإنسان لآلاف السنين مقتات على الحبوب والخضراوات كغذاء رئيسي، ولا أدل على ذلك إلاَّ المعنى الذي يحمله الخبز والأرز لدى كافة شعوب الأرض فدائماً ما تقترن الحياة بالخبز. وعندنا نحن العرب غالباً ما يحمل الخبز معنى للدلالة على الرزق.

بالطبع هذه الدلالة متوارثة لقرون عدة لما تحمل الحبوب

والغلال من مكانة لدى الإنسان كغذاء رئيسي لحياته اليومية.

ولا زالت الحبوب سواء القمح أو الأرز تمثل جزء من غذائنا في وقتنا الحالي، ولكن لم تبقي الجزء الأكبر من الغذاء، ولا عُدنا نتناولها بشكلها الطبيعي، فقد نزعنا عنها قشورها وأضفنا لها الإضافات الصناعية والطبيعية حتى أصبحت غذاء غير متوازن في أغلب الأحيان.

في الماكروبيوتك تعتبر الحبوب هي العصب الرئيسي في النظم الغذائي.

أولاً: وهو الأهم أنها متوازنة بين الين واليانج وبالتالي هي الغذاء المثالي الذي يجب أن نتناوله، وعليه فلقد كان نصيب الحبوب من مجمل وجبة الماكروبيوتك هو بين ٤٠٪ و ٦٠٪.

في الطب الصيني تعتبر الحبوب لها مفعول على الإنسان حيث تسكن جوعه وتجلب له الراحة النفسية وتساعده على النوم والاسترخاء، وتساعده على تقوية الذاكرة، يكن تناول لحبوب بعدة أشكال مثل الخبز ولكن المصنوع من القمح الكامل أي الخبز الأسمر والابتعاد عن الخبز الأبيض، وأن يستبدل الأرز المنزوع القشر والذي عادة نتناوله بالأرز البني أو الأرز الكامل، وتقليل الزيوت المطبوخ معه.

ويمكن تناول المكرونة المصوعة من الطحين الأسمر و«الشوفان» يعتبر من الحبوب التي يمكن تحضيرها بعدة طرق.

الأرز البني والأرز الأبيض

يعتبر الأرز البني من الأغذية الرئيسية في نظام الماكروبيوتك لما له من أهمية في عمل التوازن الغذائي في الجسم وإمداده بالمعادن والفيتامينات الأساسية. ولذلك فهي تتشدد على تناوله كغذاء رئيسي وبالإضافة إلى فوائده الغذائية فهو يقوم بتنظيم عمل الأمعاء والقوْلون ويجعل حركتهما أكثر انتظاماً عند طرد الفضلات وهو عمل ضروري لمنع تراكم السموم في القولون.

ولقد أثبتت الدراسات العلمية والتحاليل صحة ما تدعو إليه الماكروبيوتك، فعلى سبيل المثال إنّ الإنسان الذي يتناول الأرز الأبيض هو بالحقيقة يحصل فقط على ٤١,٥٪ من المعادن والفيتامينات الوجودة في حبة الأرز ويخسر ٥٨,٥٪ منها عندما يزيل القشرة الداخلية.

إن إزالة قشرة حبة الأرز ليس فقط يحرمنا من الجزء الأكبر من الفيتامينات والمعادن بل يُخرب التوازن الطبيعي لنسب هذه الفيتامينات والمعادن التي خلقها الله لنا للتناسب وحاجات الإنسان فعلى سبيل المثال يتخوف الكثير من الناس من الأرز الأبيض بدعوى أنه يزيد أوزانهم ويسبب لهم السمة، وهم محقون في ذلك فالأرز الأبيض غير متوازن المكونات فهو يحوي نسباً عالية من النشويات والسكريات والطاقة، وفي نفس الوقت يفتقر للمعادن والفيتامينات التي يساعد الجسم للاستفادة منها وبذلك تتحول إلى دهون وتأخذ صاحبها إلى السُّمنه.

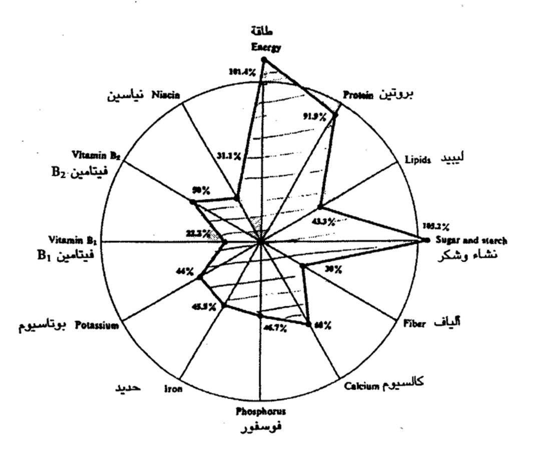


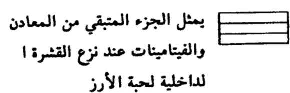
جدول يوضح مقارنة
بين مكونات الأرز الأبيض والأرز البني

	الأرز الأبيض	الأرز البني
بروتين	٥,٦٪	٦,٧٪
ليبيد	٠,٤٪	٢,٤٪
رماد	٠,٤٪	١,٢٪
الألياف	٠,٢٪	٠,٧٪
الكاربوهيدرات	٨٠,٧٪	٧٦,٢٪
السعرات	٣٦٢ سعرة	٣٤٩ سعرة
الحديد	٠,٣٢ مغ	١,٢٦ مغ
الكالسيوم	٤,٢٩ مغ	٨,٣٧ مغ
فيتامين B1	٠,٠٧ مغ	٠,٤٤ مغ
فيتامين B2	٠,٠٢ مغ	٠,٠٥ مغ
فيتامين B6	٠,٠٨٢ مغ	٠,٤٩٤ مغ
حمض بانتوزنيك	٠,٤٨ مغ	١,٣٣ مغ
نياسين	٠,٧٦ مغ	٥,٧٤ مغ
فيتامين E	ن. د	١,١ مغ
حمض الفوليك	٠,٠٠٢ مغ	٠,٠٠٥ مغ

التحاليل تمت في مركز الأغذية الياباني سجل رقم
OS ٢٢٠٩٠٢٦٦ ـ ٢٢١١٠٠٢٠

رسم توضيحي يُظهر الفاقد من المعادن والفيتامينات من الأرز بعد نزع القشرة الداخلية




يمثل الجزء المتبقي من المعادن والفيتامينات عند نزع القشرة ا لداخلية لحبة الأرز

يوضح الرسم الفاقد الهائل من المعادن والفيتامينات من حبة الأرز عند انتزاع قشرتها الداخلية وكذلك ارتفاع نسبة النشاء والسكر والطاقة. يبلغ متوسط الطاقة ٥٨,٥٪ من هذه المعادن والفيتامينات يذهب مع إزالة القشرة.



البقوليات

نقصد بالبقوليات الحمص والفول والعدس والفاصوليا.

كما تحظى البقوليات في وقتنا الحالي بإقبال جيد بعد أن أهملت لمدة من الزمن، خصوصاً بعد أن تزايد استهلاك اللحوم.

لقد كانت البقوليات جزء مهم من الأطباق التقليدية لكثير من الشعوب إلى فترة قريبة، ولكن وبعد تزايد استهلاك اللحوم والدواجن والتي بدأت تحل محل البقوليات.

إن البقوليات تحتوي على بروتينات وتعتبر مصدر جيد لإمداد الإنسان بالبروتينات النباتية و «بدون كوليسترول»، بالإضافة للفيتامينات والمعادن.

إن البروتين النباتي أسهل للهضم من البروتين الحيواني ولا يحتوي على دهون مشبعة مصاحبة كما هو الحال مع اللحوم فعندما تتناول بروتين حيواني فإننا مجبرون على تناول دهونه المشبعة.

لذا، فإن الماكروبيوتك يدعو إلى إعادة البقوليات إلى المائدة لما تحتويه من بروتينات مصحوبة بالألياف. وتكون نسبة البقوليات من إجمالي حجم الوجبة حوالي ١٠٪.

أعشاب البحر

على الرّغم من عدم معرفة الكثير منا بعشبة البحر، فمن المؤكد أننا قد أكلنا منها وبكميات ليست بقليلة، وذلك من ضمن مكونات الأطعمة الجاهزة حيث تستخدم عشبة البحر في الآيس

كريم والبودنج وبعض الأجبان وكل الأطعمة الجاهزة التي تحتاج إلى مُسخِّنات.

وإن كانت هذه الأعشاب غريبة علينا فإنها تحصد وتؤكل في كثير من دول العالم. فهي مشهورة في إيرلندا وأسكتلندا وروسيا وجنوب أفريقيا ناهيك عن شرق آسيا والصين، حيث تعتبر من الأطعمة الرئيسية.

عشبة البحر مادة غنية جداً بالمعادن التي يحتاجها الجسم فمثلاً أحد أنواع العشب (Kelp) يحتوي مائة وخمسون مرة من الإيودين وثمان مرات من المغنيسيوم مقارنة بالخضار العادي. وعشبة (Dulse) تحتوي على ثلاثون ضعف ما يحتوي الموز من البوتاسيوم، وعشبة (Nori) تنافس الجزر بما تحتويه من الفيتامين A وتحتوي ضعف ما يحتويه اللحوم من البروتين.

وبصورة عامة تحتوي عشبة البحر على فيتامين (B12, E, B2 C, A).

عندما تنمو عشبة البحر تُحوِّل المعادن الغير عضوية الموجودة في مياه البحر إلى أملاح معدنية عضوية متحدة مع الأحماض الأمينية، وهي الحالة الأمثل للإنسان للاستفادة من هذه المعادن.

وكذلك تعتبر عشبة البحر مصدر مهم للمعادن النادرة التي أصبحنا نفقدها في خضارنا ومزروعاتنا، حيث أن الارض ومع تطور أساليب الزراعة الحديثة تزرع على مدار السنة مما يجعلها



تفتقر لهذه العناصر النادرة، مثل السلينيوم والمغنيزيوم والزنك. . . إلخ.

لا شك أن هذه المعادن النادرة ضرورية لعملية التمثيل الغذائي في أجسامنا، تعمل العناصر الموجودة في عشب البحر على معادلة حموضة الدم، وذلك لأنها قلوية وبالتالي حالة صحية أفضل ومقاومة أكبر للإجهاد.

في شرق آسيا فوائد أعشاب البحر معروفة لديهم منذ القدم فهم يستخدمونها إلى جانب أنها غذاء فهم يستخدمونها طبياً لإذابة الدهون بالجسم ولتقليل الكوليسترول. الدراسات الطبية الحديثة في اليابان أظهرت بأن أعشاب البحر تعكس عملية تصلب الشرايين وتخفض ضغط الدم، أماالدراسات التي قامت بها جامعة «ماك جل» في مونتريال أظهرت بأن أعشاب البحر تُخلص الجسم من الإشعاعات الذرية.

مكوّنات أعشاب البحر

العناصر	أنواع أعشاب البحر			النسب الموصى بها
	دولسي Dulse	كلب Kelp	نوري Nori	
بروتين غم/ ١٠٠ غم	٢١,٥	١٦,١	٢٨,٤	٥٧
دهون غم/ ١٠٠ غم	١,٧	٣,٤	٤,٥	٧٧
كلوري كلوري/ ١٠٠ غم	٢٦٤	٢٤١	٣١٨	٢٣٠٠
كالسيوم ملغم/ ١٠٠ غم	٢١٣	٩٤٢	١٨٨	٨٠٠
بوتاسيوم ملغم/ ١٠٠ غم	٧٨٢٠	١١٢٠٠	٢٦٨٠	١٨٧٥ _ ٥٦٢٥
مغنيسيوم ملغم/ ١٠٠ غم	٢٧١	٩٠٠	٣٧٨	٣٥٠
فوسفور ملغم/ ١٠٠ غم	٤٠٨	٤٢٣	٤٠٨	٨٠٠
حديد ملغم/ ١٠٠ غم	٣٣,١	٤٢,٦	٢٠,٩	١٠
صوديوم ملغم/ ١٠٠ غم	١٧٤٠	٤٤٦٠	١٦١٠	١١٠٠ _ ٣٣٠٠
يودين ملغم/ ١٠٠ غم	٥,٢	١٤٤	١,٤	٠,١٥
مغنيز ملغم/ ١٠٠ غم	١,١٤	١,٢٣	٣,٤٦	٢,٥ _ ٥
نحاس ملغم/ ١٠٠ غم	٠,٣٧٦	٠,١٤٨	٠,٦١٢	٢ _ ٣
كروم ملغم/ ١٠٠ غم	٠,١٥	٠,٢٤	٠,١٢	٠٥ _ ٢٠
فلوريدا ملغم/ ١٠٠ غم	٥,٣	٣,٩	٥,٨	١,٥ _ ٤
الزنك ملغم/ ١٠٠ غم	٢,٨٦	٢,٨٦	٤,١٥	١٥
فيتامين A وحدة	٦٦٣	٥٦١	٤٢٨٦	٥٠٠٠
فيتامين B_1	٠,٠٧٣	٠,٥٤٩	٠,٥٧٧	١,٤
فيتامين B_3	١,٨٩	٣,٦٢	٥,٩٢	١٨
فيتامين B_6	٨,٤٩	٨,٦٣	١١,٢١	٢,٢
فيتامين B_{12}	٦,٦	٢,٦	١٧,٥	٣
فيتامين C	٦,٣٤	٤,١٦	١٢,٠٣	٦٠
فيتامين E	١,٧١	٢,٧١	٥,٠٩	١٥



ميسو MISO

حساء الميسو هو أحد دعائم وجبة الماكروبيوتك، وأهم متمم للوجبة المتكاملة لما يحتويه من معادن وأنزيمات.

يصنع الميسو من مخلل فول الصويا مع ملح البحر وعدة أنواع من [illegible]ـوب.

تعود صنعة الميسو إلى قدماء الصينيين، أي قبل حوالي ٢٥٠٠ سنة.

هناك ثلاثة أنواع رئيسية من الميسو هي:

١ ـ ميسو فول الصويا (هاتجو).
٢ ـ ميسو الشعير (موجي).
٣ ـ ميسو الأرز (كومى).

وهناك أنواع تختلف قليلاً عن هذه الأنواع الرئيسة تندرج ألوان الميسو من اللون البني الغامق اللون إلى الكريمي الفاتح. وكل نوع يتميز بطعم مختلف عن الآخر.

يحتوي الميسو على ١٣٪ ـ ٢٠٪ بروتين على شكل أحماض أمينية وعلى فيتامين B12، وعلى أنزيمات تساعد على عملية الهضم تناولها يولد وسط قاعدي في الجسم وهو ما يساعد كثيراً في معادلة الأحماض بالجسم.

استعمل الصينيون القدماء الميسو كدواء لعلاج ومنع الأمراض الناتجة عن الإشعاعات، وكذلك معالجة بعض أمراض القلب والسرطان.

وفي وقتنا الحاضر أثبتت الدراسات العلمية فعالية حساء الميسو لأمراض السرطان، مثل البحث الذي قام به البروفسور الياباني أكيهيرو في جامعة هيروشيما المنشور عام ١٩٨٩م. حيث أظهر البحث الذي أجري على الفئران بأن نسبة الإصابة في الفئران الذي لا تتغذى على الميسو بلغت ١٠٠٪ إلى ٢٠٠٪ زيادة عن الأخرى والذي تتغذى على الميسو.

وهناك الدراسات الأخرى التي انتشرت في اليابان على نطاق واسع، مثل الدراسة التي قامت بها جامعة توهوكو والتي تؤيِّد ما أشرنا إليه.

عادة ما نشتري الميسو على شكل معجون ويجب حفظه في علب زجاجية، لأنه يتفاعل مع الوقت مع البلاستك لو حفظ بها لمدة طويلة.

ويصنع منه الحساء بإضافته للخضر والتوفو، وسنشرح طريقة تحضير حساء الميسو في فصل أطباق الماكروبيوتك.

ملح البحر والملح المكرر

استخدم الإنسان الملح في طعامه منذ القدم، وتدل الدراسات والسجلات التاريخية في الصين على أن الإنسان عرف الملح واستطاع استخلاصه بطرق عديدة وتدل المخطوطة الصينية بينج ـ تزاو ـ كان ـ مو الذي يعود تاريخها إلى ٢,٧٠٠ سنة قبل الميلاد إن الصينيون استخلصوا الملح بطريقة مماثلة لما لدينا الآن.

ومما لا شك فيه أن الملح هو أحد العناصر المهمة لحياة الإنسان والحيوان وحتى النبات.

إن الملح يعمل على موازنة كمية الماء بالجسم والخلايا التي يتكون منها أعضاء الجسم، وهو مهم لعملية التمثيل الغذائي في الخلية.

لذا، فإن تناول الملح وبكميات معتدلة ضروري جداً للبقاء على قيد الحياة.

يوجد في الأسواق في أيامنا هذه نوعين من الأملاح: نوع متواجه ومنتشر بكثرة ومعلب بشكل أنيق وهو ملح مكرر مضاف إليه الإيودين.

والملح الآخر هو ملح قد لا يكون معبّأ بعلب أنيقة وهو ملح البحر.

فما هو الفرق بين هذين النوعين من الملح.

للإجابة على هذا السؤال لا بد أولاً من معرفة مكونات كل نوع من هذه الأملاح.

الملح المكرر يتكون من ٩٩,٩٪ من كلوريد الصوديوم و ٠,١٪ إيودين البوتاسيوم أو الكالسيوم وتضاف مادة الإيودين لتعزيز نقص الإيودين في هذا النوع من الملح وأضاهي هذه وهي بالحقيقة مجرد سد نقص لهذه المادة في الملح المكرر.

وأيضاً يضاف للملح المكرر السكر أو مادة سليكيت الأمونيوم للمحافظة على إنسيابية الملح وعدم تكتله. ومما هو معروف أن مادة السليكيت الأمونيوم مادة مضرة بالصحة.

أما ملح البحر فيتكون من ٩٥,٠٪ من كلوريد الصوديوم و ٥٪

معادن أخرى منها المنغنيز والكالسيوم والفوسفور والإيودين (من مصدره الطبيعي) إضافةً إلى أكثر من سبعين عنصر معدني آخر.

ومما يجدر الإشارة إليه أنَّ السائل المحيط بالخلية بجسم الإنسان عادة يحوي على نفس مكونات ملح البحر.

من المكونات المشار إليها أعلاه يتضح لنا الفرق الشاسع بين هذين النوعين من الملح. فالملح المكرر هو ملح لا يحوي أكثر من مادة واحدة هي كلوريد الصوديوم وفقير بالمعادن الأخرى الضرورية لحياة الخلية. لذا نرى شركات إنتاج هذا النوع من الملح تحاول سد العجز الكبير للمعادن الأخرى بإضافة الإيودين له والدعاية لهذه الإضافة وكأنها ميزة إضافية وهي بالحقيقة ليست أكثر من محاولة سد العجز الكبير بشيء صغير جداً.

وفي المقابل فإن الملح البحر يحوي إضافة إلى الإيودين إلى معادن كثيرة جداً وبصورة متوازنة كما خلقها الله لنا في الطبيعة ومتوافقة مع حياة الإنسان وفي المقابل، فإن ملح البصر يحوي إضافة إلى الإيودين إلى ما يقارب ٨٠ معدن يحتاجها الجسم للحفاظ على حيويته ولإتمام عملية التمثيل الغذائي بأفضل صوت. ولو علمنا أن ٢٧٪ من الملح الموجود بالجسم في العظام، وأن ملح هشاشة العظام هو ناتج من نقص هذه الأملاح في العظام بسبب سحب الدم لهذه الأملاح من العظام وذلك لنقصها في الدم الناج عن عدم كفاية ما نتناوله من ملح متكامل.

أن الشخص الذي يتناول الملح المكرر عادة ما يحدث له شراهة في تناول الملح لأن الجسم لا يشعر بالكفاية من المعادن

الملحية الأخرى، وبذلك يتراكم كلوريد الصوديوم بالجسم مسبباً مشاكل للكليتين وغدر الأدرينال بالجسم. وفي نفس الوقت يتفاقم نقص المعادن الأخرى بالجسم مسبباً مشاكل صحية في مناطق أخرى بالجسم منها كما أشرنا سابقاً العظام.

زيت الطبخ

الزيت الذي نستخدمه في مطابخنا سواء إن كان زيت ذرة أو زيت دوار الشمس أو أي نوع آخر، أغلبه يصنع تجارياً ويعالج في مصانع كبيرة، حيث تؤخذ الذرة على سبيل المثال وتطهى مع الماء بدرجة حرارة عالية وبعدها تهرس الذرة وبعدها تعالج بمحلول قلوي. بعدها يسخن الزيت مرة أخرى في أوعية مفرغة الضغط لمدة اثني عشر ساعة لإزالة الروائح منه. وبعدها يضاف للزيت مضادات الأكسدة الصناعية لمنع تعفن الزيت.

إن هذه الطرق الصناعية تجعل الزيت المستخرج بنظر الماكروبيوتك غير ذي فائدة، بل ليس من السهولة على الإنسان هضمه، ناهيك عن الاستفادة منه لذلك فإن مضاره الصحية أكثر من فوائده إن كانت له فوائد.

الزيت الصحي الزيت النباتي المصنع بالطرق الطبيعية وغير المكرر هو الأنسب والأصح للإنسان. حيث تستفيد منه خلايا الجسم.

يحتوي الزيت الطبيعي المعصور على البارد على فيتامين (إي E) والذي يعتبر مادة حافظة طبيعية.

إن نظام الماكروبيوتك الغذائي يحتوي على زيوت طبيعية في وجباته، تكفي حاجة الجسم للدهون والتي هي ضرورية للجسم.

الزيت يحتاجه الجسم بكميات قليلة، مثل الملح فإن قل بالجسم يسبب مشاكل والعكس صحيح، فإن زاد فمشاكله أكثر.

أطباق الماكروبيوتك تستخدم ما مقداره ملىء ملعقة زيت للشخص باليوم. وهو ما تعتبره كفاية وهذا الزيت يكون بالإضافة إلى ما تحتويه الأطعمة أساساً من زيت. هناك نوعين من الزيوت يوصي بها الماكروبيوتك وهي زيت الذرة وزيت السمسم للاستخدام الدائم.

ولتبسيط الأمور على القارىء الكريم فإنني أضيف الجداول التالية لتكون مرجع سريع سهل التداول:



ماذا تأكل.. وماذا تتجنب

الحبوب ومنتجاتها

الاستعمال المنتظم	من حين لآخر	تجنَّب
	منتجات الذرة	الأطعمة التي تخبز
حبوب القمح الكاملة	الكسكسي	والتي تحتوي الحليب
الذرة الكاملة	البرغل	ضمن تركيبها
الأرز البني طويل الحبة	الأرز البني قصير الحبة	الحبوب المنزوعة القشور
الدخن الكامل	حبوب القمح والأرز المنتفخة	
الجاودار الكامل	شعيرية القمح الكامل	الطحين الأبيض
الشوفان	شعيرية الأرز	الكيك والبسكويت
	لفائف الشوفان	
	كيك وكعك الأرز	
	كعك القمح الكامل	



الخضار

الاستعمال المنتظم	من حين لآخر	تجنّب
بروكولي		الأرض شوكي
براعم بر وعسل	مستنبت البقوليات	الأفوكادو
الفجل	الكرفس	الباذنجان
الملفوف	الخيار	الفلفل الأخضر
الكراث	البازيلا الخضراء	البطاطا
بقدونس	المشروم	الفلفل الأحمر
الجرجير	الملفوف الأحمر	الطماطم
قرنبيط	الخس	
الخس		
القرع		
الجزر		
البصل		
اللفت		



البهارات والمتبلات

للاستعمال المعتاد	تجنَّب
الزنجبيل	كل الألوان الصناعية والكيماوية
جوماشيو Gomashio	المتبلات المصنعة والمعالجة
مخلل الخضار	السوي صوص التجاري
مسحوق عشبة البحر المحمصة	الملح العادي
ماسترد طبيعي	الملح المضاف له الإيودين
	المايونيز
	المارجرين

المتبلات للاستعمال اليومي:

١ ـ خل الأرز البني.

٢ ـ الزنجبيل.

٣ ـ الفجل.

٤ ـ البقدونس.

٥ ـ ملح البحر.

٦ ـ تماري سوي صوص Tamari Soy Sauce.

٧ ـ خل الوميباشي Umeboshi.



المكسرات والوجبات الخفيفة

للتناول من حين لآخر	تجنَّب
اللوز ـ الكستناء	الكاجو
الفشار ـ الفول السوداني ـ الجوز	الفستق
كعك الأرز ـ السمسمي	

البقوليات

للاستعمال المنتظم	من حين لآخر
الحمص	مستنبتات البقوليات
العدس البني	فول الصويا
الماش	الفاصوليا
توفو	العدس الأحمر

المشروبات

الاستعمال الدائم	من حين لآخر	تجنَّب
شاي الشعير المحمص	عصير التفاح	الشاي الأسود
شاي الأرز المحمص	شاي ورق الهندباء	القهوة
شاي أماساكي	الشاي الأخضر	القهوة منزوعة الكافيين
شاي بانجا	عصير الخضار	مياه الشبكة العامة
مياه الينابيع		العصائر الصناعية
		المشروبات الغازية



اقتراحات عامة

١ ـ لا تأكل الطعام إلاّ عندما تكون جائعاً:

يجب أن لا نأكل الطعام فقط لأنه موعد الغذاء مثلاً أو العشاء، أي مجرد أن موعد محدد، أو لأننا معتادين على أكل الطعام في هذا الوقت، وإن كانت أجسامنا في أغلب الأحيان تتكيف مع هذا الوقت وغالباً ما نحس بالجوع في هذه المواعيد فإن أحسسنا بالجوع في هذه المواعيد نأكل فيها، أما إذا لم نكن جائعين فيجب ألا نأكل.

إن أجسامنا تشعرنا عندما نكون جائعين «فنحن قومٌ لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع» حديث شريف، أي لا نأكل حتى التخمة، وإنما نأكل بما يسد جوعنا، ولا تأكل عندما تكون مشغول أو تحت ضغط أو مشدود الأعصاب، فإن جهازك الهضمي في تلك اللحظة غير مستعد للتعامل مع الطعام.

٢ ـ اشرب الماء فقط عند العطش:

كما هو الحال بالنسبة للطعام، (وهو عدم الأكل إلاّ عند الجوع) كذلك الشرب لا بدَّ أن نشرب عندما نشعر بالعطش، ولا نستبدله بالمرطبات والمشروبات الغازية، هذه المشروبات وإن كانت مكوناتها الرئيسية الماء، فإنها تُتعب الجسم بما تحويه من سكريات وأصباغ ومضافات كيماوية.

لتكن لنا ثقة بجسمنا فهو الذي يحس بالعطش والارتواء ولنتعامل مع جسمنا ببساطة وبدون تصنع، بالطبع في منطقة الخليج الحرارة عالية في أغلب أيام السنة، ولكننا هذه الأيام نقضي أغلب أوقاتنا في الجو المكيف سواء في البيوت أو المكاتب.

إن زيادة شرب الماء كما يروج له هذه الأيام، حيث يقال أنه يجب أن نشرب لترين من الماء يومياً قد يكون مبالغ فيه، لا بُدَّ أن نضع في أذهاننا مسبقاً أنه علينا أن نشرب من الماء ما يحدده لنا جسمنا فقط، وألا نزيد عليه.

٣ ـ مَضْغُ الطعام جيداً:

لقد وهبنا الله الأسنان لنستخدمها بما ينفعنا.

إن من أهم مبادىء الماكروبيوتك هو مضغ الطعام جيداً. لدرجة أن جورج أوساوا أبو الماكروبيوتك حدد العدد للمضغ، وعلك القضمة الواحدة من الطعام خمسين مرة في الفم قبل بلعها، أي أن يصبح الطعام الصلب سائل، وبذلك نكون قد هضمنا الطعام بالفم سواء بالأسنان أو بمزجه باللعاب الذي يحتوي على أنزيمات الهضم. إن الكاربوهيدرات المركب الموجودة في الحبوب الكاملة والبقوليات وبعض الخضراوات، يتم هضمها بصورة جيّدة في الفم بواسطة الأنزيمات الموجودة باللعاب.

هذه أحد أسرار الماكروبيوتك. فإن لم تكن قد بدأت باتباع الماكروبيوتك فابدأ من هذه النقطة.

٤ ـ لا تأكل الطعام قبل النوم:

عدم الأكل قبل النوم بثلاث ساعات: إن الأكل قبل النوم يعتبر عادة غير صحية لسببين:

أولها: أنه عندما نكون نائمين لا يجب أن ينشغل الجسم بهضم الطعام، وإنما يجب أن يرتاح الجسم بكل أعضائه.

والثاني: هو أن الطعام لن يهضم بصورة جيدة خلال النوم.

٥ ـ البس ملابس طبيعية:

حاول واحرص عند شراء الملابس على اختيار الألبسة الطبيعية المصنوعة من القطن أو الصوف بالشتاء، وتجنب الملابس المصنوعة من الحرير الصناعي والنايلون. خصوصاً الملابس التي تلامس الجسم مباشرة فلا بد أن تكون طبيعية، وأن تمتص عرق الجسم. كذلك في المنزل لتكن شراشف وأغطية السرير مصنوعة من القطن والصوف، والابتعاد عن الصوف الصناعي. والسجاد الطبيعي المصنوع من الألياف الطبيعية بدل الألياف الصناعية.

وليكن البيت ذو إنارة طبيعية وعدم استعمال الفلوريسنت بالنهار، وأثاث البيت كلما كان أقرب للطبيعة كان أكثر راحة وهدوء للنفس، فاستعمال الخشب الطبيعي في الأثاث وبصورة بسيطة بعيدة عن التعقيد وهو أفضل من استعمال المعقدٌ من الأثاث.

٦ ـ استخدم الصابون الطبيعي:

لا تنبهر بالروائح الصناعية المنبعثة من الصابون المصنوع من عشرات المواد الكيماوية، وحاول دائماً اختيار الصابون الطبيعي

القليل المكونات الصناعية، مثل صابون الغار الحلبي أو النابلسي فهو مصنوع من مواد طبيعية، كذلك تجنب حمام المياه الساخنة مدة طويلة.

يستحسن قبل الدخول للحمام تدليك الجسم بليفة طبيعية جافة، وذلك من أجل تحسين مسار الدورة الدموية بالجسم وأيضاً إزالة القشور الميتة من الجلد.

وللمرأة خصوصاً استبدلي مساحيق التجميل قدر الإمكان واحرصي على اختيار الأقرب للمكونات الطبيعية، أو حتى استعمال زيت السمسم أو زيت اللوز كمرطب للبشرة، وكذلك بعض شاي الأعشاب كمنظف للبشرة، وهناك العديد من الاقتراحات يمكن معرفتها بالبحث والتجربة. ويوجد كتب عن الجمال بالمواد الطبيعية.

تحفل حياتنا اليومية بكثير من الأجهزة الكهربائية سواء في المنزل، أو في العمل فمثلاً هناك في البيت مجفف الشعر، فرشاة الأسنان الكهربائية والمطبخ يعج بهذه الأجهزة من فرن المايكروويف إلى فتاحة العلب الكهربائية، وفي المكتب تعمل بالقرب من جهاز الكمبيوتر لساعات.

إن لهذه الأجهزة بلا شك تأثير على الجسم بما تصدره من إيونات موجبة محملة بالشحنة بالكهربائية المضادة لما تحمله النباتات والشحنات المتواجدة قرب الأشجار ومناطق الأمطار والتي عادة ما تجمل الشعور بالهدوء والانتعاش.

إن العمل بالقرب من هذه الأجهزة مضر بالجسم وينتزع الطاقة

من الجسم، لذا من الأجدى التقليل من هذه الأجهزة في البيت على الأقل لتلافي هذه المضار. وعلينا أن لا نلبس حلى (Jewels) قدر المستطاع وخاصة أثناء النوم.. لا حلق ولا أساور.. ولا في الرقبة.. لأنها تنزع منا الطاقة.. وأن نزرع عشبة قمح في صحن فخار ونضعه على التلفزيون والكمبيوتر ونستغني عن المايكروويف.

ضعوا زرع في البيت.. وتعلموا (Fungshui) اتجاه الطاقة.. الكتب متوفرة. هذا علم معترف به حالياً في كل الدول الراقية، ويستخدم في البيوت والمصحات والتجارة.. أين ولماذا وكيف نُحسِّن الطاقة في البيت، وفي غرفة النوم والمطبخ وغرفة الطعام؟

• • •



الماكروبيوتك للأطفال

إن كانت فائدة الكبار من اتباع نظام الماكروبيوتك كبيرة، فإنه بلا شك ذو فائدة ومنفعة أكبر للأطفال لو أطعمناهم بمفهوم الماكروبيوتك منذ نعومة أظفارهم، لأنها سوف تكسبهم قوة ومناعة من الأساس وسيتفعون من الماكروبيوتك في بناء سليم لأجسامهم.

إن حاجة الجسم للغذاء تختلف حسب مراحل العمر فالطفل الرضيع حاجته تختلف عن الشاب، والإنسان الكبير بالسن أيضاً حاجته للطعام تختلف عن الشاب، لذا نود أن نوضح هنا الخطوط العامة لما يحتاج الطفل.

الرضيع من الولادة إلى ٦ شهور

الغذاء الأمثل للرضيع في هذا العمر هو حليب الأم، وهذا ما أثبتته التجارب العلمية حيث أظهرت هذه التجارب أن الأطفال الذين يعطون حليب البقر هم الأكثر عُرضةً لأمراض الجهاز الهضمي، وتكون المناعة لديهم أقل من الأطفال الذين يرضعون من أمهاتهم وبذلك يكونون عرضةً للأمراض المعدية أكثر.

توصي الماكروبيوتك بأن لا يعطى الطفل حليب البقر في كل مراحله الأولى، أي على الأقل في السنتين الؤولتين.

هناك فروقات كبيرة بين حليب الأم وحليب البقر تدعونا

عدم تغذية أطفالنا حليب البقر. فمثلاً حليب البقر يحتوي على ثلاثة أضعاف ما يحتويه حليب الأم من البروتين، وأربعة أمثال ما يحتويه حليب الأم من الكالسيوم بينما حليب الأم يحتوي ضعف ما يحتويه حليب البقر من الكاربوهيدرات، وهو ما يفيد ويغذي المخ والأعصاب، من هنا يتضح أن تركيبة حليب البقر تعمل على النمو البدني السريع للعجل على حساب النمو العقلي أي المخ والأعصاب، وهو ما لا يحتاجه العجل، أما الإنسان فإنه يحتاج للنمو العقلي بالتوازن مع النمو البدني، لذا نلاحظ الأطفال الذين يتغذون على حليب أمهاتهم هم أكثر حدة وأكثر ذكاء.

الادعاء الأكبر والذي دائماً ما نسمعه وهو حاجة الطفل للكالسيوم، فنحن نقول هناك الكثير من الأطعمة تحتوي على كالسيوم إن لم يكن بقدر الحليب فهو أكثر. ولنا أن نسأل أنفسنا من أين تأتي البقرة بالكالسيوم.

بما أن صحة الطفل تعتمد على حليب الأم، لذا فإن الماكروبيوتك يحرص على أن تكون صحة الأم في أحسن حالاتها ويجب أن تغذى جيداً. وإن أي تغير في غذاء الأم سوف ينعكس على حليب الطفل، فمثلاً تعتبر الماكروبيوتك ظهور الحساسية والاحمرار عند الطفل في منطقة الحفاظ هو نتيجة لتناول الأم لأطعمة الين مثل الإفراط في تناول السكريات والفواكه والبهارات. وسوف تختفي هذه الأعراض من الطفل لو تجنبت الأم هذه الأطعمة.

وأيضاً عندما تكثر الأم من تناول أطعمة اليانج مثل اللحوم والبيض والأسماك فسوف يصبح الطفل أيضاً ذو سلوك «اليانج» فيصبح شديد الحركة قليل النوم ويكون شره بالتغذية، والعكس أيضاً فعندما تفرط الأم بأكل أطعمة «الين» مثل العصائر والحلويات سوف يكون الطفل ذو سلوك الين ويكون هادىء أكثر من اللزوم وقليل النشاط كثير النوم والصراخ، لذا فلو غيرت الأم في غذائها فلسوف يحصل تحول ملحوظ في صحة طفلها.

الطفل من ٦ شهور إلى ٨ شهور

تبدأ أسنان الطفل بالظهور ويصبح لدى الطفل الرغبة في تناول الطعام، ويبدأ بوضع كل ما تصل إليه يده في فمه. وهنا يصبح من المناسب إعطاء الطفل الطعام الصلب. والذي يجب أن يحضر للطفل خصيصاً ويجب عدم إعطائه من طعام الكبار. ويجب عدم إعطائه أي طعام فيه ملح ويعطى الطفل الأرز اللين مع مائه والذي أشبه ما يكون بحليب الأم. وكذلك حساء الخضار المصنوع من الخضار الحلوة واللينة مثل الجزر والبروكولي، ومع هذه القمح المحمص وعصير التفاح بعض الأحيان.

يجب أيضاً أن نوازن هذه الأغذية بحيث تكون الحبوب في حدود الـ ٥٠٪ والخضار والحساء الـ ٥٠٪ الباقية.

الطفل بين ٨ أشهر والسنة

في هذه المرحلة تبدأ الأم بتقليل عدد رضعات الطفل من ثدييها وتعوضه بالطعام الصلب فإلى جانب حبوب الأرز تبدأ الأم



بإعطائه التوفو المطبوخ جيداً وقليل من عشبة البحر. يجب أن يتم طبخها جيداً. كذلك يمكن إعطاء الطفل بعض البقوليات الخضراء المطبوخة جيداً والمهروسة. أما الفواكه مثل التفاح والكمثري والزبيب فيمكن إعطائها للطفل بعد طهيها قليلاً.

الطفل بعد السنة الأولى

بعد أن يصبح عمر الطفل سنة فليس هناك حاجة لفصل طعام الطفل عن طعام الكبار، في البداية يعطى الطفل بالتدريج بعض أطعمة الكبار التي لا تحتوي بعض البهارات والأملاح.

• • •

مطبخ الماكروبيوتك

إن أهمية إعداد وتحضير الطعام في الماكروبيوتك تعادل بالأهمية عملية اختيار نوع الغذاء نفسه.

إن عملية تحضير الطعام وطهيه في الماكروبيوتك تختلف عن طريق طهي الطعام المعتادين عليها. حيث تأخذ الماكروبيوتك في الاعتبار نوعية الطعام المحضر في كل فصل من فصول السنة ليتوائم مع البيئة المحيطة، وتستعمل الخضار التي تنمو في ذلك الفصل وفي نفس البيئة. ونحاول أن نحافظ على طعم الطعام المحضر بواسطة خطوات التحضير الدقيقة، وكذلك استعمال البهارات التي تضفي على الطعام النكهة دون أن تطغى على نكهة الطعام الأصلية كل ذلك مع الاهتمام بتوازن الغذاء، والذي بدوره ينعكس على صحة الإنسان. سوف نتكلم في هذا الفصل أولاً عن الأواني الأساسية التي تحتاجها في المطبخ ومن ثم عن الأغذية الأساسية التي تحتاج أن نخزنها في أدراج المطبخ أو المواد التي تحتاج حفظها في الثلاجة، ويتبعها إرشادات عامة عن عملية تحضير وتجهيز الأطعمة.

أرفع الفنون في اليابان هو الطبخ.. وآخر الفنون هي الجراحة.. عندما تفشل آلام.. يبدأ مبضع الجرّاح..



أواني الطبخ

مما لا شك فيه أن الأواني التي نطبخ فيها طعامنا لها تأثير على نكهة الطعام المطهو فيها كما هو الحال بالنسبة لمهارة الطباخ معد الطعام. فالمثل الشَّعبي يقول بأن فلان نفسه بالطعام جيد. وإن جزءاً من هذه النفس يأتي من الأواني التي يطبخ فيها.

الأواني الموصى بها في الماكروبيوتك السيراميك والزجاج وأواني الفخار والحديد المطلي بالمينا والستنلس ستيل ١٠/١٨ وهو الأكثر توفراً في وقتنا الحالي. إن هذه المعادن التي أشرنا إليها لا تتفاعل ولا تترك أي طعم بالطعام على العكس من الأواني الأخرى والتي تترك سموم بالطعام ولو بمقدار قليل، فإن تراكمه بالجسم لمدة طويلة بالتأكيد سوف يترك أثر. هذه الأواني عادة ما تكون مصنوعة من الألمنيوم أو الحديد المطلي بالتفلون أو ما يسمى الأواني التي لا يلتصق فيها الطعام.

كذلك الأفضل استخدام الغاز في الطبخ بدل الكهرباء.

فالمعروف لدينا أن الطعام المطبوخ على الحطب ألذ وأطعم من الطعام المطبوخ على الغاز، وكذلك طبخ الغاز أفضل من الكهرباء.. وتجنبوا المايكروويف.

ولكن عدم عملية الطبخ على الحطب في أيامنا هذه تحوجنا الطبخ على الغاز وهو أفضل بكثير من الكهرباء وفي الحقيقة الطبخ على الكهرباء تضر بالطعام، حيث أن الإشعاعات هي التي تولد الحرارة وتترك أثرها أيضاً بالطعام الذي نأكله، ونفس الحال بالنسبة لأفران المايكروويف فإنه لا يُنصح بها.

وفيما يلي بعض التوصيات العامة بالنسبة للأواني في المطبخ:

ـ حفظُ الحبوب والبقوليات الجافة في قناني زجاجية.

ـ اقتناء قطّاعة خضار يدوية لتقطيع الخضار.

ـ وسكين حادة تستخدم فقط للخضار والسكين المصنوعة من الحديد كربون ستيل، تحافظ مع حدتها أكثر من المصنوعة من الستنليس ستيل.

ـ من الممكن استخدام قدور الضغط لطهي الحبوب والبقوليات.

ـ استخدام أدوات الطبخ الخشبية. مثل الملاعق الكبيرة ولوحة تقطيع الخضار.

ـ السكين حادة، والتقطيع يكون برفق ولين.. فالخضار فيه حياة أيضاً.. قبل الطبخ، وأثنائه، وبَعْدَهُ، لا ننسى الشكر لله ولأمنا الأرض..

• • •

تحضير وإعداد الأطعمة للطهي

الغسل والتنظيف

بالنسبة للخضار فمن المفضل غسل الخضار قبل تقطيعها بوقت قصير، وذلك لأن الخضار تفقد بعض نضارتها بسرعة أكثر بعد غسلها. أما بالنسبة لجذور الخضار مثل الجزر أو الشمندر مثلاً فيتم تنظيفها وغسلها باستخدام فرشاة طبيعية مصنوعة من ليف طبيعي، مع ملاحظة عدم إزالة القشر فهو غني بالمواد المفيدة. أما الخضار الورقية فالأفضل نقعها بالماء البارد لمدة ثواني قبل غسلها جيداً بالماء لإزالة التراب وما يعلق بها من شوائب. تشطف أعشاب البحر بالماء البارد أولاً ثم تنقع لعدة دقائق حتى نتخلص من الصوديوم الزائد الموجود بالأعشاب، وكذلك تلين هذه الأعشاب، ويسهل تقطيعها بعد ذلك.

أما الحبوب والغلال فتنقى أولاً من الشوائب وذلك بفردها بصحن مسطح كبير. بعد ذلك تغسل الحبوب وذلك بوضعه بوعاء وتغطى بالماء البارد وتحرك بالأصابع وتعاد هذه العملية عدة مرات، وبعد تغيير الماء بكل مرة حتى يكون الماء صافي، بعد ذلك توضع الحبوب في مصفاة وتشطَّف للمرة الأخيرة.

معظم البقوليات تحتاج لأن تنقع في الماء لمدة تتراوح بين

ستة وثمان ساعات قبل الطهي، عدا العدس والماش فإنهما لا يحتاجان إلى نقع.

لا تضعي كاربونات في البقوليات لأنها تضر بالصحة.. استخدموا ورقة غار.. أو قطعة من عشبة البحر واسمها كومبو.. فهي تساعد في عملية الهضم وتعطينا معادن للدم.

عملية النقع عادة تساعد في إطراء وتليين البقوليات، وبالتالي تسهل عملية الهضم ونقلل مدة الطهي.

نفس الشيء قد ينطبق على الحبوب، فالأرز الكامل أو القمح الكامل (عملية النقع تساعد عملية الهضم وتقلل مدة الطهي).

التقطيع

إن تقطيع الخضار بأشكال مختلفة قبل الطهي وبأحجام صغيرة نسبياً يقلل وقت الطهي، وبالتأكيد إنَّ الأشكال المختلفة لتقطيع الخضار يعطيها منظراً يفتح قابلية الإنسان على الطعام.

ومن الأفضل أن تكون مدة الطهي على النار قليلة، ولا بد من تقطيع الخضار بأحجام صغيرة.

الطهي

الطهي في الماكروبيوتك يختلف كثيراً عمّا تعودنا عليه في إعداد وطهي أطباقنا التي تعودنا عليها.

في الماكروبيوتك الطبق الرئيسي أو الجزء الأكبر من الوجبة هو الحبوب محاطاً بالأطباق الثانوية من خضار وحساء ومتبلات تضفي على الوجبة الألوان والنكهة والمنظر الشهي.

في السطور القليلة التالية نحاول شرح بعض تفاصيل وخطوات الطهي، وإن كنا نشعر أن الطريق الأفضل لتعلم وإتقان الطهي في الماكروبيوتك هو حضور دورة لمدة أسبوعين، لتعلم الكثير عن الماكروبيوتك على يد متخصصين.. أو القراءة أو مشاهدة أفلام فيديو، ولكن الأفضل أن نذهب إلى مدارس خاصة بهذا الموضوع.

يتم طهي أغلب أطعمة الماكروبيوتك، إما باستخدام قدور الضغط أو الغلي بالماء أو بالبخار أو الطهي بدون ماء اعتماداً على المياه الموجودة بالخضار نفسها، أما القلي فيستخدم بين الحين والآخر، إما بصورة تقليب بزيت قليل، أو الزيت الغزير.

كذلك يستخدم التحميص بعض الأحيان.

طهي الحبوب

عادة ما نستخدم الطهي بقدور الضغط، لذا سنتكلم عن طهي الحبوب باستخدام هذه القدور.

أولاً توضع الحبوب بعد غسلها كما أشرنا سابقاً في قدر الضغط مع كمية من المياه كما هو موصى بها في وصفة إعداد الطبق المطلوب. يضاف قليل من الملح (بالطبع ملح البحر). يغلق القدر ويوضع على النار إلى أن يصل القدر للضغط المطلوب بعد ذلك تقلل النار إلى الدرجة ونترك القدر على النار للمدة الموضحة في الوصفة. أما إذا أردنا غلي الحبوب في قدر عادي فإننا نضع الحبوب في القدر ونضيف الماء البارد حسب ما هو موضح بوصفة

إعداد الطبق. ونتركه حتى يغلي ومن ثم نقلل شعلة النار لآخر درجة. وتكون النار موزعة الحرارة تحت القدر.

تترك الحبوب تنضج دون أي تدخل لمدة من الوقت حسب ما هو موضح في وصفة إعداد الطبق.

ومن الأفضل عدم تحريك الحبوب خلال مدة الطهي.

عندما تنضج الحبوب نرفعها عن النار ونتركها لمدة أربع أو خمس دقائق سواء كانت في القدر العادي أو قدر الضغط.

عندما يتبقى شيء من الحبوب فإنه من الممكن حفظها في الثلاجة لمدة قد تصل إلى بضعة أيام دون أن تتلف. فقط عندما نحتاجها نخرجها من الثلاجة ونعيد تسخينها. البعض يجد طعم هذه الوجبة ألذ. (وأيضاً تعلمنا عدم الإسراف).

يقول جورج أوساوا مؤسس الماكروبيوتك في أحد كتبه (لا ترمي ولا حتى حبة واحدة فإن فعلت فلقد أجرمت وستنال العقاب عاجلاً أم آجلاً. فلو كل واحد منا رمى حبة واحدة فقط في كل وجبة فإننا نكون قد أضعنا ما يكفي أكثر من مليون إنسان لمدة عام كامل، لأن كل حبة تساوي عشرة آلاف حبة لو زرعناها.. كل حبة قمح تعطي سنبلة.. وعلينا أن لا نسرف ولا نبذر.. الذي يصون النعمة.. النعمة تصونه.. وصيانة الأمانة واجب علينا..).

الطهي بالبخار عادة لا ينصح به لطهي الحبوب. ولكنها طريقة جيدة لإعادة التسخين المشار إليها أعلاه.

يوضع الماء بمستوى سنتمتر إلى ثلاث سنتمترات في قدر

البخار ويوضع داخل المصفاة وبها الحبوب المراد تسخينها ويوضع القدر على النار وإلى أن يصل الماء إلى درجة الغليان وبعدها خفف النار إلى أقل درجة، وأتركه لمدة خمسة دقائق.

ارفع المصفاة وما بها من حبوب لتكون جاهزة للتقديم.

الحبوب السريعة الطهي

بالنسبة للحبوب سريعة الطهي مثل البرغل أو الكسكسي وهي عادة سهلة الطهي نقوم بإضافة البرغل للماء المغلي حسب وصف طهي الطبق، ثم نضيف قليلاً من ملح البحر ثم نقلل النار إلى أقل درجة وندعه ينضج لمدة خمسة إلى عشرة دقائق، وبعدها نطفىء النار ونترك القدر في مكان دون تحريك لمدة عشرون دقيقة. وبعدها يكون الطبق جاهز. أما بالنسبة للكسكسي فيجهز بنفس الطريقة ولكن بوقت أقل.

طهي شعيرية الحبوب الكاملة
«النودلز».. المعكرونات

نضع كمية كافية من الماء في القدر ونضعها على نار متوسطة. مع ملاحظة أن يكون القدر كبير نسبياً، وكذلك كمية المياه حتى لا تتلاصق الشعيرية مع بعضها البعض، وممكن إضافة القليل من الملح.. الزيت.. ورقة غار.. حتى لا تتلاصق وتعطيها نكهة.. عندما يبدأ الماء بالغليان نضيف الشعيرية، ونترك القدر دون تغطية على النار إلى أن تنضج الشعيرية. نأخذ شعيرية واحدة وتقطعها لنعرف ما إذا نضجت أو لا.

بعد ذلك نستخدم المصفاة لإزالة الماء، ونشطف الشعيرية بماء بارد مباشرة وبذلك تكون الشعيرية جاهزة.

طهي البقوليات

أغلب أنواع البقوليات تحتاج إلى وقت طهي أطول من الحبوب، بالنسبة للبقوليات صغيرة الحبة مثل العدس أو الماش. بعد غسلها بالماء البارد نضعها بالقدر، ونضيف كمية الماء حسب وصفة إعداد الطبق نغطي القدر ونضعه على النار إلى أن يغلي بعدها نخفف النار إلى أقل درجة ونتركها للمدة المحددة بالوصفة. ويضاف الملح قبل أن ينشف الماء بقليل.

نضع مع البقوليات القليل من الكمون.. وطبعاً الملح والزيت والحامض والبصل الأخضر.. الأم العربية تعرف كيف تحسن الطعمة.

أدوكي بيتر أو الفاصوليا بأنواعها أو الحمص أو السوي بيز فتغسل أولاً ثم تنقع طوال الليل.

توضع البقوليات في القدر ويضاف لها كمية من الماء حسب ما هو موضح بالوصفة، ومع الماء نضيف قطعة أو شريط من عشبة البحر «كومبو».

نغطي القدر ونضعه على النار على أقل درجة ونتركه حسب المدة المحددة بالوصفة. افتح القدر بين فترة وأخرى لتتأكد من كمية الماء المتبقية، بعدها ارفع الغطاء وأضف المتبلات مثل الميسو أو التماري، وإذا ما عتندك تماري أو ميسو استخدم دبس

الرمان. . شراب الحصرم. . أو أي متبلات عربية شرط أن تكون طبيعية. . واستمر بالطهي على النار الهادئة حتى يجف الماء الزائد. وبعدها يكون الطبق جاهز.

الأفضل طهي البقوليات إلى أن تنضج تماماً وتكون لينة. إن البقوليات غير الناضجة تماماً تكون صعبة الهضم.

إن نقع البقوليات طوال الليل قبل الطهي يساعد على إنضاجها أثناء الطهي، وكذلك يزيل المواد التي تولد الغازات. ووجود عشبة البحر هنا يساعد على الهضم.

طهي الخضار

يتم طهي الخضار وإعداد أطباق الخضار بطرق عدة سواء الغليان أو البخار وبتحميصها بدون زيت أو ماء «نيشبم».

بعدها نضيف الخضار ونتركه إلى أن ينضج ونخرجه من الماء ونتركه يبرد قليلاً قبل التقديم.

لطهي الخضار بالبخار نضع في صفاية التبخير ونضعها في القدر بعد أن وضعنا الماء في القدر ١ إلى ٢ سم.

نوقد النار على أعلى درجة إلى أن يصل الماء إلى الغليان عندها نقلل الشعلة إلى المتوسطة، ونغطي القدر ونتركه إلى أن ينضج الخضار.

يجب ملاحظة أن يكون مستوى الماء في القدر أخفض من قعر الصفاية، أو بمعنى آخر أن لا يلامس الماء الخضار في الصفاية.

تكون الخضار المطهية على البخار هشة وغير لينة كما هو الحال مع المغلي بالماء. أما الماء المتبقي في القدر سواء المتبقي من غلي الخضار أو تبخيره يمكن استعماله في تحضير الحساء.

لحمس الخضار، نأخذ صحن القلي المصنوع من الستنلس ستيل وضع زيت السمسم واتبع خطوط الطهي مما هو موضح بوصفة الطبق.

وكما أشرنا سابقاً، تطهى الخضار بطريق الطهي بدون ماء أو كما تسمى «نيشامي» وهي طريقة جيدة لطهي الخضار حيث يتم الطهي بدون زيت ولا ماء فقط بأخذ جزء من ما تحتويه الخضار من مواد غذائية، لذا فإن الخضار المطهية بهذه الطريقة تعتبر من أفضل الطرق. لذا غالباً ما يوصى بها للأشخاص المرضى.

لتحضير هذا الطبق نجهز شريطين من عشبة البحر كومبو في القدر ونضع الخضار المجهزة على أن تغطي شرائح الكومبو ونضع الماء بالقدر إلى مستوى ١ ـ ٢ سم، ونضع قليلاً من الملح ونغطي القدر ونضعه على النار بأعلى شعلة إلى أن يغلي الماء بعدها نخفف الشعلة إلى أقل درجة ونتركه لمدة ٢٠ ـ ٢٥ دقيقة بعدها نضيف المتبلات، مثل التماري ونضعه على النار لمدة عشرة دقائق أو إلى أن ينشف الماء وبهذا يكون الطبق جاهز. هذا الطبق يعطي المريض قوة وعافية.

• • •



الأغذية التي تحتاج أن تخزنها في المطبخ

هناك بعض المواد التي تحتاج أن تحفظها في المطبخ لكثرة استعمالها في إعداد أطعمة الماكروبيوتك. فعندما تتسوق أحرص على شراء الطبيعي منها قدر الإمكان. وتتواجد هذه الأغذية في محلات الأغذية الصحية:

* **البقوليات:** الفاصوليا بأنواعها الأسود والأدوكي والفاصوليا الحمراء وفول الصويا والحمص والعدس والماش.
* **المشروبات:** عصير التفاح. شاي البانجا. قهوة الحبوب شاي موجي جا (شاي الشعير المحمص) مياه معدنية. والأفضل فيلتر..
* **المتبلات والبهارات:** خل الأرز الكامل ورب الشعير (عسل الشغير) جوما شيو. أعشاب البحر بأنواعها تماري سوي صوص.. بهارات عربية.. وملح بحر.. تيكا وأومبوشي ويتن (عسل الأرز).
* **الفواكه المجففة:** التفاح والمشمش والكرز والخوخ الكمثرى والزبيب.



* الخضار المجففة أو المطحونة: الزنجبيل والبصل والبقدونس. والأفضل الطازجة.. ولكن في الغرب نستخدمها إذا لم يتوفر عندنا البديل الطبيعي أو الوقت..

* الطحين ومنتجاته: طحين القمح البري (بوكويت) نشاء الذرة خبز القمح غير المخمر. المكرونة والشعيرية المصنوعة من القمح الكامل.

* الحبوب الغلال: البرغل والذرة والكوسكي والكعك أو الشابورة المصنوعة من طحين الأرز لفائف الشوفان. الأرز البني بنوعية طويل الحبة وقصير الحبة والقمح الكامل (البر).

* الشعيرية والنودلز: رامين، سويا وسومين، أودون، وأنواع الشعيرية الأخرى المصنوعة من القمح الكامل.

* أعشاب البحر: أجار ـ أجار، أرامي، دولي، هيجيكي، كيلب، كومبو، نوري، واكامي ومسحوق أعشاب البحر.

* البذور والمكسرات: بذور القرع والسمسم واللوز والفول السوداني والجوز.

* الأسماك وثمار البحر: الأسماك ذات اللحوم البيضاء من المياه الحلوة أو البحار.



* **الزيت:** زيت الذرة أو السمسم غير المكرر أو مصفى. زبدة فول السوداني والطحينية.

* **المحليات:** عصير التفاح ورب السكر المستخرج من المالت. أي الشعير.. دبس العنب.. دبس التمر..

* **مواد أخرى:** توفو والزنجبيل مخللات خضار.. واستخدام المخللات العربية.. ولكن بالملح البحري الكامل وخل التفاح الطبيعي.. كالزيتون واللفت وجميع الخضار والزنجبيل..

● ● ●

بعض أطباق الماكروبيوتك

الأرز البني بقدر الضغط

كوب واحد من الأرز البني.
كوب وربع أو كوب ونصف ماء.
قليل من الملح.

بعد غسل الأرز نضعه في قدر الضغط. نضيف الماء ونضع القدر على نار هادئة لمدة ١٠ ـ ١٥ دقيقة، ونضيف الملح بعد ذلك ونغلق قدر الضغط.

نرفع الشعلة لأعلى درجة للوصول للضغط المطلوب بالقدر ثم نقلل الشعلة إلى الوسط، ونضع موزعة الشعلة تحت القدر ونترك القدر لمدة ٥٠ دقيقة على النار.

بعدها نرفع القدر عن النار ونتركه لمدة خمسة دقائق ليبرد ويكون جاهزاً للأكل.

الأرز البني مع الأدوكي بينز بقدر الضغط

الأدوكي بينز هي حبة صويا حمراء صغيرة تشبه الكلى ومفيدة جداً.

ربع كوب أدوكي بينز.
كوب ونصف إلى كوبين إلاَّ ربع ماء.

كوب واحد من الأرز البني.
قليل من ملح البحر.

بعد غسل الأدوكي نضعه بقدر عادي ونضع فوقه الماء ونتركه فوق النار على نار متوسطة الشعلة لمدة ١٠ ـ ٢٠ دقيقة.

نرفعه عن النار ونتركه يبرد.

نغسل الأرز ونضعه في قدر الضغط ونضيف له الأدوكي.

نأخذ ماء الأدوكي ونقيس ما تبقى ونضيف له ماء إلى أن يصبح كوب ونصف إلى كوبين إلاَّ ربع، ونضعه في قدر الضغط ثم نضعه على النار دون تغطية لمدة ١٥ ـ ٢٠ دقيقة بعدها نضيف الملح، ونغلق القدر ونرفع النار إلى أعلى درجة إلى أن يصل الضغط لمستواه، بعدها نخفض الشعلة إلى المتوسط ونضع تحت القدر موزع الشعلة ونتركه على النار لمدة ٥٠ دقيقة.

وبعدها نرفع القدر عن النار ونترك القدر لمدة ٥ دقائق بعدها يكون الطبق جاهز.. هذه تشبه المجدرة عندنا.. ولكن الأرز الكامل وكذلك حبة الصويا.. والملح..

الأرز البني مع الدخن بقدر الضغط

ثلاثة أرباع الكوب من الأرز البني.
ربع كوب دخن.
كوب ونصف ماء.
قليل من ملح البحر.



يغسل الأرز والدخن ونضعهما بقدر الضغط ونضيف الماء ونضع القدر على النار دون أن نغلق القدر لمدة ١٠ ـ ١٥ دقيقة.

نضيف الملح ونغلق القدر ونضعه على النار بأعلى درجة إلى أن يصل القدر للضغط، بعدها نخفض الشعلة إلى المتوسط ونضع موزع الشعلة تحت القدر لمدة ٥٠ دقيقة، ثم نرفع القدر عن النار ونتركه ٥ دقائق وعندها يصبح الطبق جاهزاً. يمكن إضافة بصلة أو جزر أو قليل من الزيت.

الأرز البني المقلي بالخضار

كوب بصل مقطع.
كوب ملفوف مقطع حوالي ٢ سم مربع.
نصف كوب جزر مقطع على شكل أعواد الكبريت.
ملعقتين ماء.
أربعة أكواب أرز بني مطهي وناضج.
ملعقة واحدة بقدونس مفروم.
زيت سمسم.
تماري.

نسخن قليل من زيت السمسم في المقلاة، ونقلب البصل على نار عالية الشعلة لمدة ثلاثة إلى أربعة دقائق، بعدها نخفض الشعلة للمتوسط أو أقل ونصف الملفوف والجزر ونضع الأرز بالطبقة العليا، ونضيف ملعقتي الماء، نغطي المقلاة ونقلل شعلة النار إلى أدنى مستوى، ونتركه إلى أن ينضج الخضار ويسخن الأرز ولكن قبل أن ينضج الخضار بقليل نضيف البقدونس والتماري ونتركه على النار لمدة ٣ ـ ٤ دقائق أخرى وبعدها يكون الطبق جاهز.

حبوب الأرز اللينة

كوب أرز بني.
خمسة أكواب ماء.
قليل من ملح البحر.

بعد غسل الأرز نضعه في قدر الضغط نضيف الماء والملح أو أوميبوشي. نغلق القدر ونضعه على النار ليصل للضغط المطلوب، وبعدها نخفض النار لأقل من لمتوسط ونضع موزعة النار تحت القدر ونتركه لمدة ٥٠ دقيقة. نرفع القدر عن النار ونتركه لمدة خمسة دقائق ونضع الأرز في صحن التقديم ونزينه بشرائط أو قطع النوري المحمص.

عصيدة الشوفان

كوبان شوفان.
ثلاثة أكواب ماء.
قليل من الملح.

نسخن المقلاة ونضع الشوفان ونحمصه على نار منخفضة إلى أن نشم راحة التحميص، نضع الشوفان المحمص في قدر عادي ونضع معه الماء والملح والزبيب ونغطيه ونتركه على نار عالية الشعلة إلى أن يغلي الماء، بعدها نخفض النار لأقل درجة. نغطي القدر ونتركه على النار بعد وضع موزع الشعلة تحت القدر لمدة نصف ساعة.

تقدم العصيدة بعد أن تحلى بشيرة الأرز أو الشعير أو الأماساكي ويُذَرُّ فوقها بعض المكسرات المحمصة.



فطائر البوكويت

هذه حبة روسية.. تفيد الأجساد الباردة في الشتاء.. تُكيّف الطاقة حسب الطقس.. طعمها لذيذ وشكلها بنيّ.. هي كالقمح للشعب الروسي.. وتدعى كاشا (Kasha)..

كوب دقيق من البوكويت.
نصف كوب دقيق القمح الكامل.
قليل من ملح البحر.
كوب وثلث ماء أو عصير التفاح.
زيت السمسم الخفيف.

نخلط المكونات عدا الماء والزيت جيداً، بعدهانضيف الماء أو عصير التفاح ثم تخفقه جيداً بالخفاقة. يترك في مكان دافىء طوال الليلة ليتخمر طبيعياً.

تضع قليلاً من الزيت في المقلاة وتسخنه وتصب قليلاً من العجينة في المقلاة ونحمصها حتى تصبح ذهبية اللون من الجهتين.

خميرة الخبز الطبيعية

كوب من دقيق القمح الكامل.
ماء.

نضيف كمية كافية من الماء للدقيق إلى أن يصبح سائل كثيف القوام، نتركه في مكان دافىء ما بين ٣ ـ ٤ أيام مغطى بقطعة قماش.

الخبز

ثمانية أكواب دقيق القمح الكامل.
نصف ملعقة أكل ملح.
ملعقتي طعام زيت السمسم.
(حسب الرغبة).

نخلط الدقيق مع الزيت (حسب الرغبة) مع الملح جيداً ونعجنه بالماء.

نأتي بكوب إلى كوب ونصف من خميرة الخبز الطبيعية ونعجنه معاً جيداً إلى أن يصبح عجينة متناسقة.

تقسم العجينة إلى قطع وتشكل حسب الرغبة. توضع قطع الخبز في صينية الفرن ويستعمل الزيت في الصينية لمنع التصاق الخبز. تغطى الصينية بقطعة قماش وتوضع في مكان دافىء لمدة ٨ ساعات، بعدها تدخل الصينية وتخبز أولاً لمدة نصف ساعة عند درجة ٢٠٠ ف، بعدها ترفع درجة الحرارة ٣٥٠ف إلى أن ينضج الخبز.

شعيرية الأودن المقلية مع الخضار ــ المعكرونة

علبة واحدة من شعيرية الأودن (٨ أونص).
حبة بصل متوسطة مقطعة لحلقات نصف دائرية.
حبة واحدة من ساق الكرفس الأمريكي مقطعة على شكل شرائح نصف دائرية.
جزرة مقطعة على شكل أعواد الكبريت.
زيت السمسم الداكن اللون.

نطهو شعيرية الأودن كما هو موضح بتعليمات العلبة.

نسخن قليل من زيت السمسم في المقلاة ونقلي البصل لمدة ثلاثة دقائق على نار عالية الشعلة، نضيف الكرفس والجزر ونقلبها لمدة ثلاثة دقائق نضيف الأودن للخضار ونغطي المقلاة ونقلل شعلة النار لأقل درجة ونتركه إلى أن تنضج الخضار.

نرفع الغطاء ونضيف التاماري ونخلط معه ونتركه على النار لمدة ثلاثة دقائق بعدها يكون الطبق جاهز.

حساء الميسو مع عشبة البحر واكامي والفجل

هذه أهم شوربة تقدمها الحضارة اليابانية لمرضى السرطان ولكل من يبحث عن الصحة.. إنها الدواء لبناء البنية للإنسان.. إن الميسو هدية للصحة وكل الشعوب عندها ميسو، ولكن بأسماء مختلفة.. إنها علاج وغذاء.. تنظف الجهاز الهضمي من الرواسب.

أربعة إلى خمسة أكواب ماء.

ربع كوب عشبة واكامي مغسولة ومنقوعة لمدة ٢ إلى ٣ دقائق ومقطعة.

كوب من قطع جذور الفجل مقطعة على شكل نصف دوائر.

ملعقة ونصف إلى ملعقتين ميسو.

نضع الماء في القدر وتضعه على النار إلى أن يصل للغليان. نضيف عشبة الواكامي والفجل تغطي القدر وتخفض شعلة النار إلى متوسطة ونتركه لمدة خمسة دقائق إلى أن ينضج الفجل. نخفض الشعلة إلى أقل درجة ونضيف الميزو ونحرك الخليط ونتركه على النار لمدة دقيقة إلى دقيقتين. وبعدها يصبح الحساء جاهز.

حساء الحمص

كوب حمص منقع لمدة ٨ ساعات.
قطعة عشبة الكومبو بطول ١٥ سم منقعة ومقطعة.
لقطع مربعة ٢ سم × ٢ سم.
كوب بصل مفروم.
خمسة أكواب ماء.
ملح بحر.

نضع الحمص والبصل والواكامي بقدر الضغط ونضيف الماء ونغلق القدر ونضعه على نار عالية الشعلة حتى يصل الضغط إلى مستواه، بعدها نخفض الشعلة للدرجة المنخفضة ونترك القدر على النار لمدة ساعة واحدة، بعدها نرفع القدر عن النار ونتركه يبرد وبعدها نفتح القدر ونضيف الملح وعندها يكون الحساء جاهز للتقديم.

حساء الميسو مع التوفو

شريط من عشبة الكومبو بطول ١٢ ـ ١٦ سم منقوعة.
قطع الفطر يفضل مشروم الشيتاكي بدون الساق.
أربع إلى خمس أكواب ماء.
قطعة (١٦ أونس) توفو.
ملعقتين مركز الميسو المصنوع من الشعير.
كوب من شرائح اللِّفت.
نصف ملعقة من مبشور الزنجبيل.
قليلاً من مفروم الكرات.

نضع عشبة الكومبو مع الفطر مع الماء في القدر. ونضعه على النار حتى يغلي، بعدها نخفض النار إلى المتوسط ونتركه لعدة دقائق نرفع عشبة الكومبو في صحن ونضيف اللفت للقدر ونتركه على النار لعدة دقائق، نضيف التوفو ونقلل النار إلى أقل درجة ونضيف الميسو ونتركه على النار أقل درجة ونضيف الميسو ونتركه على النار من دقيقتين إلى ثلاث دقائق، وبهذا يكون الحساء جاهز للتقديم حيث نضيف بعض قطع الكراث مع قليل من الزنجبيل لكل صحن حساء منفرداً.

التوفو المسلوق
مع صوص الزنجبيل مع البقدونس

قطعة توفو ١٦ أونس.
ملعقة أكل إلى ملعقة ونصف تاماري.
ربع ملعقة أكل زنجبيل مبشور.
ملعقة أكل بقدونس مفروم.
ماء.

نقطع التوفو على شكل شرائح سمك كل قطعة ١ سم.

نضع في القدر ماء إلى ارتفاع نصف سم ونتركه على النار إلى أن يغلي، نرفع التوفو ونصفيه من الماء ونضعه في صحن.

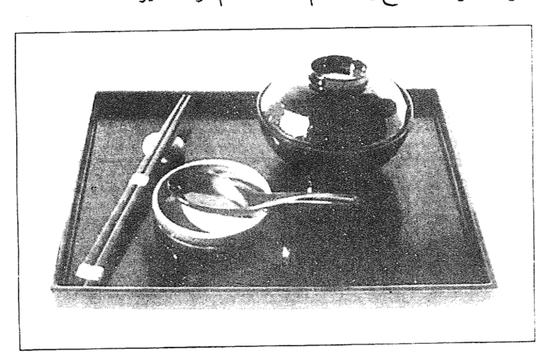
لتحضير الصوص نخلط نصف كوب ماء مع قليل من التاماري والزنجبيل ونزين به التوفو مع البقدونس.

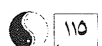
جوماشيو أو ملح السمسم

ملعقة وثلث من ملح بحر.

كوب بذور السمسم الداكن اللون.. الكامل غير مقشور وغير محمص.

نحمص الملح في مقلاة ستنليس ستيل على نار متوسطة لمدة عدة دقائق مع التحريك المستمر. نضع الملح في المطحنة اليدوية وندق الملح إلى أن يصبح ناعم نسخن المقلاة ونضع السمسم بها لمدة عدة دقائق مع التحريك ليتحمص السمسم بصورة متساوية وعندما نشم رائحة التحميص ويبدأ السمسم بالانتفاخ نرفعه عن النار ونضعه مع الملح بالمطحنة اليدوية ونطحنهما نصف طحنه. نحفض الجوماشيو في قنينة محكمة الإغلاق لحين الاستعمال.. هذا هو ملح الطاولة.. الفراعنة استخدموا هذا النوع من ملح الطعام وعلى سفرة الملوك.. افتح يا سمسم.. للسمسم فوائد كثيرة.

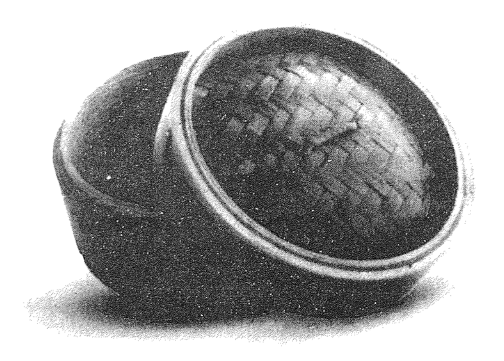




أين تشتري مواد الماكروبيوتك؟

أولاً: حاول أن تبحث في منطقتك أو المناطق القريبة منها عن محلات الأغذية الصحية ومحلات الأورينتال سوبر ماركت، فإن وجدت هذه المحلات فسوف تجد بعض مواد الماكروبيوتك تباع فيها.

ثانياً: يمكن الحصول على مواد الماكروبيوتك عن طريق البريد سواء بإرسال الطلبات عن طريق الفاكس وتحول المبالغ عن طريق البنك أو مباشرة عن طريق الإنترنت.





عناوين بعض المركز الكبيرة التي توفر هذه المواد

P.O.Box 500	
Becket, MA01223-0500	١ ـ معهد كوشي. الولايات المتحدة
Fax: 001-13-623-2315	فاكس
www.macrobiotics.org/ kistorefood.html	عنوان الإنترنت

Clearspring Direct	
Unit 19A Acton Park Estate Londo W37QE	٢ ـ كليرسبرنج بريطانيا
Tel: 00-44-181 7460152	تلفون
Fax: 00-44-181 811893	فاكس
www.clearspring.co.uk	عنوان الإنترنت

Mitoku Co.Ltd	
1-8-1 Yurakcho, Chiyoda-ku, Tokyo 100-0006 JAPAN	٣ ـ ميتوكو هذه أفضل نوعية المزارعين من النسّاك (hermits) يقدمونها للعالم خدمة للسلام وبعد الاختبار وجدنا بأن فيها قوة الشفاء أكثر من أي مواد أخرى لذلك تستخدم في المستشفيات والمصحات والمدارس
Tel: 0081-3-3201-6701	تلفون
Fax: 0081-3-3201-6708	فاكس
www.crisscross.com/users/mitoku	عنوان الإنترنت



Mountain ark Trading Co.	
799 Old Leicester Hwy., Ashheville North Coroline 28806	٤ ـ ماونتن أرك تريدنج
www.mountainark.com	عنوان الإنترنت

Goldmine Natural Foods	
33419 Hancock St. san diego, CA 92102	٥ ـ جولد ماين ناجورال
Fax: 001-619-296-8536	فاكس

	بيت الصحة، لبنان، الأشرفية، تلفون: ٦١٣٥٤٥
	بيت الصحة، المملكة العربية السعودية، الأحساء، تلفون: ٨٥٢٨٠٧٧
	بيت الصحة، الإمارات العربية المتحدة، دبي، تلفون:

● ● ●



أين تجد استشاريي الماكروبيوتك؟

ينتشر استشاري الماكروبيوتك في كثير من بلدان العالم. والذي يمكن استشارتهم وزيارتهم لطلب النصح والمشورة.

١ - مريم نور	بيت الصحة	لبنان	تلفون: ٩٦١ - ٣ - ٦١٣٥٤٥

يستضيف المركز المرضى لمدة أسبوع إلى أسبوعين ويتعلم المرضى أسلوب الماكروبيوتك في الغذاء والتعامل مع المرض وما يجب أن يتناوله المريض وما يجب أن يتجنبه.

يستوفي المركز رسوم رمزية مقابل خدماته حيث أنه مركز خيري لخدمة المجتمع لا يسعى إلى الربح.

أو: «بيت الصحة»، الأشرفية - بيروت، تلفون: ٦١٣٥٤٥

«بيت النور»، قرية = معاد - قضاء جبيل، لبنان

3-237571 9 - 750022

mariamnour@baitennour.com

www.baitennour.com

Fax: 009611215314

الاسم	الجهة	البلد	الهاتف
٢ ـ إدوارد إسكو	مركز كوشي	الولايات المتحدة	تلفون: ٦٢٣ ـ ٤١٣ ـ ٠٠١٥٦٤٥
٣ ـ الكس جاك	مركز كوشي	الولايات المتحدة	تلفون: ٦٢٣ ـ ٤١٣ ـ ٠٠١٢٣٢٢
٤ ـ جيل جاك	جمعية الماكروبيوتك للنساء	الولايات المتحدة	تلفون: ٦٢٣ ـ ٤١٣ ـ ٠٠١٠٠١٢
٥ ـ هيرامان أيهارا	مؤسسة معهد جورج أوساوا	الولايات المتحدة	تلفون: ٥٣٣ ـ ٩١٦ ـ ٠٠١٧٧٠٢

يعتبر أيهارا من المؤسسين الأوائل للماكروبيوتك في الولايات المتحدة وله الكثير من المؤلفات عن الماكروبيوتك وترجم الكثير من كتب جورج أوساوا إلى الإنكليزية.

الاسم	الصفة	البلد	الهاتف
٦ ـ باتريك ماكارتي	استشاري	الولايات المتحدة	تلفون: ٤٥ ـ ٧٠٧ ـ ٠٠١٢٢٩٠
٧ ـ جون سانديفر	استشاري	بريطانيا	تلفون: ١٨١ ـ ٠٠٤٤٨٩٨٨ ـ ٩٧٧
٨ ـ أوليفر كومادوا	استشاري	بريطانيا	تلفون: ١٨٠ ـ ٠٠٤٤٢٥٩٣ ـ ٣٧٦
٩ ـ ليز مارتن	استشارية	بريطانيا	تلفون: ١٧٦ ـ ٠٠٤٤٥١٠٧ ـ ١٤٣
١٠ ـ دافني واتسن	استشارية	بريطانيا	تلفون: ١٤٩ ـ ٠٠٤٤١٣٥٥ ـ ٤٥٢

• • •

مراكز الماكروبيوتك للراحة والعلاج

١ - بيت النور	لبنان	تلفون
٢ -	سويسرا	Kientalerhuf. 3723 kiental Switzerland Tel: 001-33-676-2676 Fax: 0041-33-676-1241
٣ -	إيرلندا	Lios dona Holistic Centre Inch-Annascaul, Co. Kerry Ireland. Tel: 66-58189
٤ -	كندا	Maple ki forest RR # 8, Wiarton Ontario HOH 2To, Canada Tel: 001-519-534-0200
٥ -	ألمانيا	The Habichtswald Klinik Werner wicker, Wigand Strassel, Germany. Tel: 561-3108-5867 Fax: 561-3108-858
٦ -	أمريكا	Rest and Renew Program Kushi Institute, Box 7 Kecket Ma 01223
٧ -	أمريكا	Harmony Haven, 712 Quail Court, Nokomis. FL 34275. Tel: 941488-9509

• • •



مواقع الماكروبيوتك في الإنترنت

١ ـ الماكروبيوتك أون لاين	Macrobiotic Online www.macrobiotics.org
أحد المواقع التابعة لمركز كوشي بالولايات المتحدة، موقع جيد يحتوي على معلومات كثيرة.	
٢ ـ مركز الماكروبيوتك في المملكة المتحدة	www.macrobiotic.co.uk
موقع جيد يحتوي على معلومات قيمة عن الماكروبيوتك	
٣ ـ موقع مؤسسة جورج أوساوا	www.gomf.macrobiotic.net
٤ ـ موقع الماكروبيوتك أمريكا	www.macroamerico.com
٥ ـ في لبنان	www.baitennour.com

• • •

تعريفات

نود هنا أن نعرف بعض العبارات التي تستخدم في إعداد أطباق الماكروبيوتك.

* **أماساكي (Amasake)** عبارة عن حلوى مصنوعة من الحبوب الكاملة. مشابه للمحلبية عادة ما يصنع من الأرز ويقدم حار أو بارد حسب الفصل، ويمكن أن يضاف له قطع الفواكه المطبوخة. يوجد جاهز في محلات الغذاء الصحي ومن الممكن تحضيره في البيت.

* **أرامي (Arame)** هو أحد أنواع أعشاب البحر غامق يميل إلى زرقة البحر معتدل الطعم يميل للحلاة.

* **توفو (Tofu)** يصنع عادة من فول الصويا ويوجد بالأسواق جاهز. شكله الخارجي يشبه البن الأبيض. يستخدم ويدخل في كثير من الإضافة، مثلاً يقطع على شكل مكعبات ويطبخ مع الحساء أو مع السلطة ومن الممكن طبخه بالسلق أو بالقلي أو البخار.

* دولسي (Dulse) آحد أنواع اعشاب البحر تأكل بعد أن تحمَّص قليلاً وتوضع مع السلطة مثلاً.

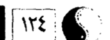
* موجي (Mochi) هي عبارة عن كيك مصنوع من الأرز الحلو تحضر بعدة طرق.

* كومبو (Kombu) عشبة البحر لونها يميل إلى الأخضر الغامق، تكون على شكل أشرطة تستعمل في إعداد حساء البقوليات لإطرائها وإعطائها طعم حلو للخضار، مثل الجزر.

* النوري (Nori) من أعشاب البحر تكون على شكل يشبهُ الأوراق وذا لون أخضر غامق. تحمص على النار قليلاً. يلف به الأرز ويعمل منها لفات النوري أو كما يسميه اليابانيون سوشي.

* أومئبوبشي (Umeboshi) خوخ برّي.. يستخدم بدلاً من الملح.. وأيضاً علاج، وله فوائد عديدة.. موجود في كل بيت يعرف حتى القليل عن الماكروبيوتك..

* تاماري (Tamari) عبارة عن صوي صوص طبيعي لا يحتوي أي كيماويات، تستعمل لإضفاء النكهة على الحساء والنودل أو الأرز وأطباق أخرى كثيرة.



* جوماشيو (Gomashio)
عبارة عن حب السمسم الكامل المحمص والمطحون مع قليل من ملح البحر، يمكن شرائه جاهز من محلات الغذاء الصحي.
يستخدم كأحد المتبلات حيث يرش على الطبق للحصول على النكهة الطيبة للطعام.

* مالت الشعير (Parly Malt)
سائل كثيف غامق اللون حلوْ المذاق يستخرج من الشعير يستعمل في الماكروبيوتك كمحلي عند عمل الحلويات.

* الأرز البني (Brown Rice)
هو نفس الأرز الأبيض ولكن قبل إزالة القشور الداخلية، فعندما نترك القشور يظهر لونه بني لذا يسمى الأرز البني.
يعتبر الأرز البني غذاء متوازن حيث أنه مع وجود القشور يصبح لدينا توازن غذائي ممتاز متكون من المعادن والبروتين والكاربوهيدرات.

* أدوكي بينز (Aduki Beans)
فاصوليا صغيرة ذات لون أحمر غامق معروفة باليابان، تطبخ عادة مع الكومبو (Kombu) وتسمى أيضاً أزوكي بينز.

* أجار ـ أجار (Agar-Agar)
مادة جيلاتينية بيضاء ستخلص من أعشاب البحر.

* شاي البانشا (Bancha Tea) شاي يحضر من غصينات وأوراق شجرة الشاي الياباني.
يساعد شاي البانجا على الهضم يحتوي على الكالسيوم يصلح للفطور أو العشاء.

* مسحوق جوما واكامي (Goma Wakame Powder) قهوة لا تحتوي على الكافيين محضرة من عدة حبوب وبعض الجذور والبقوليات.

* كيلب (Kelp) من أعشاب البحر يوجد في محلات الأغذية الصحية على شكل كامل أو مسحوق أو حبيبات وتعتبر مصدراً غنياً بالإيودين.
شاي محضر من الشعير المحمص يشرب إما حار أو بارد في الصيف.

* سوبا (Soba) شعيرية مصنوعة من القمح الكامل مع نوع من القمح البري القاسي.

* تيكا (Tekka) من المتبلات مصنوعة من الميسو مع زيت السمسم مع الزنجبيل وبعض البهارات ذو لون غامق غني بالحديد.

* بوكويت (Buckwheat) نوع من أنواع القمح القاسي.

* رامين (Ramen) شعيرية صينية مقلية ومجففة.

* دايكون (Daikon) جذور الفجل أبيض اللون، يدخل في كثير من الأطباق، ويستعمل أيضاً كدواء.





1. Zen macrobiotics
   George Ohsawa
   Ohsawa foundation.
   Inc.
   1965.

2. macrobiotics; An invitation to health and happiness
   George Ohsawa
   Ohsawa macrobiotic foundation.
   Inc.
   Fifth print.
   1978.

3. Practical guide to for eastern macrobiotic medicine
   George Ohsawa
   Ohsawa macrobiotic foundation.
   Forth print.
   1978.

4. Macrobiotic guidebook for living
   George Ohsawa
   Ohsawa macrobiotic foundation.
   Revised English edition 185.

5. Macrobiotics the way of healing
   George Ohsawa
   Ohsawa macrobiotic foundation.
   2nd print.
   1984.

6. Macrobiotics The astonishing Oriental food plan for total health, vitality, longevity
   George Ohsawa
   Universal - Tandem Publishing Co.
   1972.



7. Essential Ohsawa
George Ohsawa
Avery publishing group.
1994.

8. Ying & Yang.
Understanding the Chinese phlosophy
of opposite and how to apply it to your everyday life
Martin Palmer
Jady Piatus London.
1997.

9. Introduction to macrobiotics
Oliver Cowmeadow
Thorsons 1987.

10. Macrobiotics, yesterday and today.
Ronald E.
Kotzsch, Ph.D
Japan publications, Inc.
1985.

11. Macrobiotic cooking
Aveline Kushi with Alex Dack
Warner books Co.
1985.

12. The changing seasons macrobiotic cookbook
Aveline Kushi and Weudy Esko.
Avery publishing group.
1985.

13. The macrobiotic approach to cancersMichio Kushi
with Edward Esko
Avery Publishing Group. 1991.

14. Making the transition to a macrobiotic diet.
Carolyn Heidenry.
Avery Publishing Group. 1987.

15. An introduction to macrobiotics
Carolyn Heidenry.
Avery Publishing Group.
1992.



16. Healing with whle foods, oriental traditions
Paul Pitchford
North Atlantic books.
1993.

17. The macrobiotic way: The complete macrobiotic diet.
And exercise book
Michio Kushi.

18. Macrobiotic resource guide
Alex Jack
One peaceful world press 1997.

19. Holistic health thropugh macrobiotics.
Michio kushi
Japan publication.
Inc
1993 first edition.

20. Holistic Medicine, A meeting of east and west.
Henry Edward
Japan publication.
Inc.
1992 first edition.

● ● ●



الماكروبيوتك هو نظام غذائي ياباني المنشا اشتهر في الغرب في نهاية القرن العشرين لنجاحه في علاج اشخاص كثيرين كان ميووس من شفائهم يستمد نظرياته من تراث الطب الصيني القديم حيث استخدم الصينيون القدماء الغذاء كعلاج للامراض وقسموا الاغذية الى «ين ويانج» او بمعنى آخر الى اغذية مفيدة وضرورية للانسان حتى يتمتع بالصحة التامة.

الماكروبيوتك معناها الحياة الطويلة او الحياة السعيدة أصلها لاتيني أطلقها العالم الياباني جورج اوساوا عندما طور هذا النظام وشرح اسسه

في هذا الكتاب نقدم شرحا وافيا عن **الماكروبيوتك** وبصورة نظرية وعملية سهلة التطبيق لمن يريد او يرغب بتطبيق هذا النظام والسير عليه للعلاج من مرض معين.

في الفصول الاولى من هذا الكتاب نتطرق للمعنى العام والامراض التي يعالجها **الماكروبيوتك**. وبعدها نتكلم عن الغذاء المتوازن من وجهة نظر **الماكروبيوتك** وشرح مبسط يوضح فوائد هذه الاغذية وتوازنها بامداد ما يحتاجه [illegible] من غذاء ليحافظ على صحة دائمة.

في الفصول الاخيرة نشرح عمليا كيف يتم طهي وت[illegible] وجبات **الماكروبيوتك** وفي نهاية الكتاب دليل شامل [illegible] على اماكن بيع مواد **الماكروبيوتك** وأماكن تواجد استش[illegible] ومراكز **الماكروبيوتك** للعلاج والتعليم

الناشر

دار الكتاب الحديث